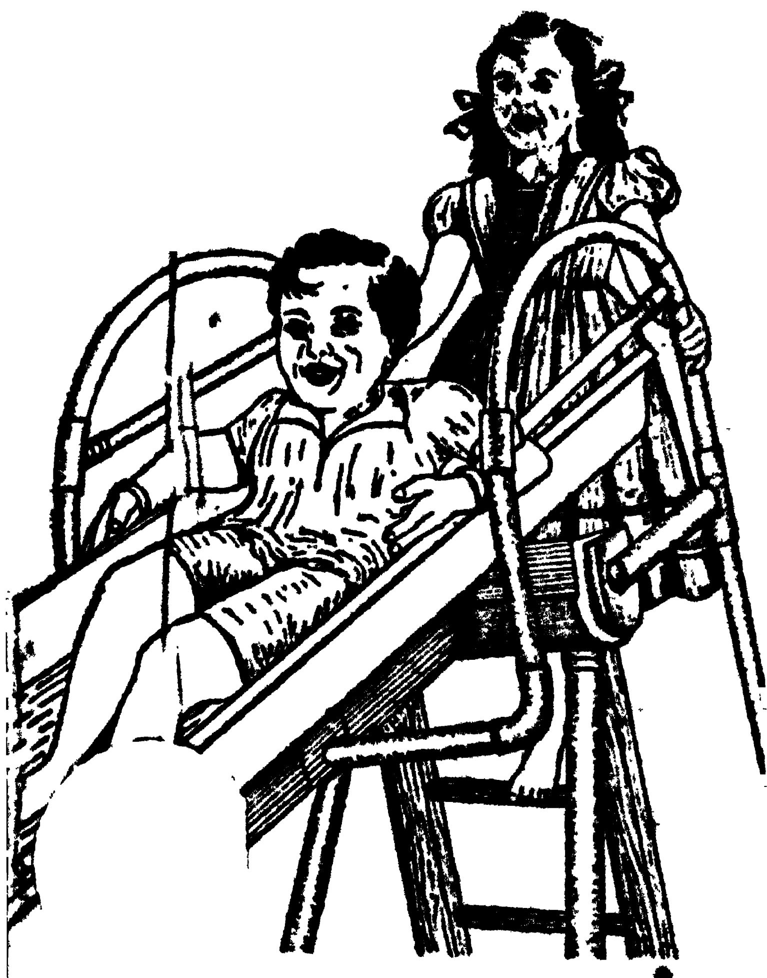


অঙাংৰূ খুঙৰিৰা

অঙাংবু শঙ্বিবা



অইবা :— শ্রীমতী এন. মঙ্গী দেবী
এম, এ, (ডবল) বি, টি
ডিপ্লোমা ইন ই, সি, ই, (এন, সি, ই, আর, টি)
ভিজিটিং লেকচারার আফ বাল সেবিকা ট্রেনিং সেন্টার
ইম্ফাল।

মমল রুপা ৬/

থকোংবা :-
অল মনিপুর উইমেন্স এসোসিয়েসন
কৈশামথোং, ইম্ফাল।



কোপী মশিং – ১০০০
অহানবা পুংলন – ১৯৭৬ ইং
কোপী মশিং — ১০০০
অনিশুবা থুংলম — ১৯৮৩ ইং

ছাপা নমখ্রম — রেবা প্রেস, কৈশমথোং, ইম্ফাল।

ৱাহৈ থমদং

প্রি-প্রাইমারী শিক্ষাগী মরু ওইবা অসি থৌমরকে ঙমখং থৌনবকপগী মতিক মহৈ হেনক্নং পুক্নিংদা থাদনা ফুল কয়া লিংখৎনরক্কে। লিংখৎত্রিবা মকম কয়াদসু লিংখৎলিংবগী ইঙ্গিত অমা কাওরকবক্লবি। অসিগুম্বা ডাক্তর অসিনা "অঙাংবু থৌবিবা" হায়বা লাইরিক অমা শ্রীমতি এম, থম্বী দেবীনা পুথোকপীরকপসি হাম্না মরাং চাওরনি। মৌজিকী প্রি-প্রাইমারী স্কুলদা ফাগ্দ্রবা অঙাং মখোং মেৎনুংশি লিংখৎলিবা স্কুল থম্না অসিদি লোক্কুম্বা মথাইদা থুম্বাক অমত্তং থাম্বিগুম্বনি। অমত্তোমদা ডাক্তর লিংখৎপুবা অমদি লিংখৎলিংলিবা কাংদুনা প্রি-প্রাইমারী শিক্ষাগী ভৌতিকসংদা মরু ওইবা অদুবু থুনা থৌরবদি মশিং পয়াম্ব য়ামত্রি অদুগুম্ব বালবাদি লৌবা লিংখৎপদা চংজনা হাপনা মচাক্তা করিনো হার্ক্টনচিংদা লিংখিনা ভাব তাপনা লিংখৎখিবা অশোয়বু কয়া অমসু য়াওরবা নত্তে। হায়রিবা অয়াংপা কয়া অসি লেংখৎপদা "অঙাংবু থৌবিবা" হায়বা লাইরিক অসিনা অচৌবা মরুক অমা লৌদুনা য়ারগনি। অসিগীসু মথক্তা মমা মপা ওইরিবশিংনা পিক্রিবা অঙাংশিংগী পুক্নিং থৌনবা লৌনদুনা মচাশিংবু মতিক চাবা মীওই অমা ওইনবা লমী চুবা লমজিংলকপা তৌখনবা লাইরিক অসিনা মশা মতোং পাংথনা মতৌ ট্রেনিং লৌদ্রবী খুনোংচাবা মমাশিং ওজাশিংগীসুমক্তসু য়াইফগী কারবা লাইরিক অমা ওইগনি।

লাইরিক অসি মমা মপা ওইরিবা মুদিংমক, অহাংশিং ওবা মুদিংমক অমদি প্রি-প্রাইমারী শিক্ষাবু য়াইফনা মরু ওইবা শিক্ষাগী পন্থপনি খঙলা হায়রবাদি নুমা লিংখৎনবা থৌরাংবা মীওই অমসুং সংস্থানশিংবা তঙাইফদবা শিজিন্নবগা মতিক চাবা লাইরিক অমদি হায়বদা হায়মনবা পোক্লোই। অসিগীসু মখক্তা লাইরিক অচম্বা অরায়বা মওংদা ইবনা সাধারণ মীয়ামগা পাবদা নুংঙাইরবা অমসুং খঙবদা থোইদোকপা কায়রবা লাইরিক অমসু ওইরগনি। মরম অদুনা লাইরিক অসিবু পুথোক-নিংক্লবা শ্রীমতি এবে, হস্তী দেবীবু মমাংমা হনাবাদ তৌবদা মতিক চাই অমসুং অসেংবা থুংগী চাতি অমগী মখেলেপ চাম ওইগদৌরিবা অহাংশিংবু শেমগৎপা মতোং পাংবা য়াবা লাইরিক কয়া কয়া পুথোকপা ঙম্নবা হোৎনবদা ইশ্বরনা লাইরিক লেংলিবী অসিবু মঙ্গল আশীর্বাদ পীবিরসনু।

শ্রীমতি রাজকুমারী মুখরা দেবী
কৈশামথোং।

তাং ২১। ৬ ৭৬ ইং

য়াওরিবা ৱারমশিং

খারম থরদং লান্থোকচবা

অঙাংবু খঙবিবা ' 'হায়বা লাইরিক মচা অমসি ঐখোয়গী চহি নৌরিবা অঙাংশিংবু ঐখোয় অহলনা মশক মুম্না খঙবদা মতেং থরদং ওইগদবা থন্দুনা ইথোকচবনি। অঙাং নহাশিংনা করি পাম্বইবগে, অহলশিংদগী করি আশা তৌবগে হায়বনচিংবা থরদং 'শন্নপ্না অঙাংশিংগী পাউনিংথোল অদু লাইরিক মচা অসিদা উংনবা হোৎনজবনি। মসিনা চহি নৌরিবা অঙাংশিংগী ওয়াশিং অমম্বুং মমা-মপা, ওইবিরিবশিংদা নিংশিংবগী মওং ওইরবস্থু থম মখোদ কারগনি থজে।

অঙাং হায়বসে কনানো, করম্না মীওইনো? ঐখোয় অয়াম্বনা অঙাং হায়বসি অহলগী অপিকপা (Miniature) মওংনি হায়না লৌনবগুম তোই। অদুবু তংশেংবদি মদু নত্তে, অঙাংশিংগী তোপ-তোপ্পা গুণ। কয়ামরুম লৈ। মখোয়গী অতোপ্পা সংসার অমা লৈ। মখোয়গী অপাম্বা আনংবা. হোৎনবা, লৌশিং পূম্নমক মখোয়গী হৌজিক হৌজিকমক্কী দরকাররশিং (Immediate needs) গী মতুং ইন্না ওইরকপনি। অঙাংনা খঙবগী অহানবা থাক্তা হায়বদি চহি অনি কাওবদা মশাগী বাখল 'ঐহাক' হায়বা (C ncept) অসি লৈরকই। 'ঐ' হায়রিবা অসি কনানো খংলকই; মম-মপাগী মপাল তাংবা থাদোরকই, মতোমদা চাব-থকপা ওমলকই। চংনিংবা মফমদা চংপা, হিপ্নীংলগা, তুম্মিংলগা

তুম্বা, বাহৈনা মশাবু কোংদোকচবা ওমই। মশাবু মশানা মুংশিঙ্গে, ফজে, মুংশি হায়ুরগা হয়্যুওই, ফুবা চৈবা ত্রোয়বদি শাওই, মশাগী ওইজবা পোৎ-চৈ পামই, ফাজবা নিংথিবা মুন্না থংই, মমা-মপাবু মাগীদা ওইবীংই, মচিল মনাওবু কল্লকপা মীহোৎবা ফাওই। শম্না হায়রবদা 'ঐ' হায়বসে থগলে। 'এ' (concept) অসি অচুম্বা মওংদা থওনবগী-দমক ময়াবা অওম্বা খুদোং চাবা তাঙ্গা পিয়ুদবনি। 'ঐ' গী concept অসি শেংনা মশক থওদবদগী হয়েং চাওরগা মতোমতা লেপচবা ওমদবা মীওই ওইদনবা অওাং পিকলিঙৈগী মতাং অসি মমা-মপা অমদি ওঝানা কুপ্না য়েংশিনবা দরকার ওই।

'ঐ' গী concept অসি লৈরবা মতুংদা অকোয়বদা লৈরিবা মীওইশিং অমসুং ফিভমশিং (environment) অওা-শিংনা অসিগুম্বা তাককা থওনবা হোৎনরকই। 'নং' অমসুং 'মা' হায়রিবা concept অসি লৈরকই, 'ঐ' দগী তোঙানবনি থগলকই। 'ইমা' 'ইপা' ইচিল-ইনাওনচিংবা concept শিং লৈরকই। হায়বদি 'ইমা' হায়বসি মখোয়বু পিজ-পিথকইবা মুংশিনা লুনা তৌরিবা, অশোয়ব অগোম কয়াদগী ঙাক-শেন্নবা অমসুং থাওনা পূক্লিং লৈতানা ইংনা হিংবা ওমহল্লিবা মীশক অমনি হায়বা বাখল কয়া পূক্লিং থম্মোয়দা ফাওই। অদুগা মাবা লৈরিবা মফম থগ্রই, শাবা ঈংবা মুংশিৎ-নুংশা পুম্নমক থওই। লৈকায় অদুদা লৈরিবা মরুপ-মপাং মমান্নবা অহল লমনশিংসু থওই।

মসিগী মথংদা থর চাওরকলগা চহি মরি মঙা শুরূকলবা অগাংশিংনা অহুমগুবা তাককা সংসার পৃথিবী অসি থওনবা হোৎনরবই। ঐখোয়না

লৈরিবা অসি কায়ানো, করি কৌই, মথং ফিভম্নচিংবগী মরমদা ৱাহং কয়ামরুম হংই। পৃথিবীদা ঈশিং-নুংশিং অইং-অশানচিংবা থঙলকপগা লোয়ন্না লোয়ননা সমাজগী, চংনবী লোল্লচং, সংস্কৃতি পুম্নমক খঙজিন্নকই। অসিগুম্বা সংসারবু মশক খঙলক্রপগী তাক্কক অসি অঙাংদা অঙাং ওইরিবৈ (infancy) অমসুং স্কুল কাবগী মতম (school age) অনিগী মরক্তা লৈরিবা মরক্কী তাইনবা মতাং প্রি-স্কুল চহি (চহি ২।। দগী চহি ৬ ফাওবা) হায়না খঙনৈ। হায়রিবা মতাং অসি অঙাং অমগী পুন্সিদা খ্বাইদগী মরু ওইবা পুন্সিগী শরুকনি। মশা-মউ পুক্নিং-লোৎশিং বাখল মিংয়েং ওম্নমক শেম-শারিবনি। প্রি-স্কুলগী অঙাং অসি ময়ুমগী অহল-অমনগী মথা পোন্দুনা লৈরবস্থ মহারা হকচাংগী সমাজগী অমসুং পুক্নিং থম্মোইগী ফিরেপ লৌবদা মশাগী ওইবা মনিং মথা তম্বগী থবক মওং অসি য়াম্না কাহেন্না থুনা ওইরকই। অদুনা অথঙ অহৈশিংনা থিজিন খোংচনবদগী খঙবা ওমলে মদুদি—"হয়েং তুংদা অঙাং অদুনা চাওরগা ওইরগদবা মীওই অদুগী চামদা ৮০ দি মহাক্না চহি ৮ গুল্লিঞ্জেদা লেপথ্রবনি"। অদুদা ঐখোয়না খংজিনগদবদি অঙাং অসি নৌরি শেম-শারগী মরু ওইবা চহি মতাং অসিনা। মহাক্কি মপালগী সংসারগা মরি লৈনরা হেন্নগৎলকপনা শাথিনা কম্না কম্না মশা নাগনবগী খুদোংথিবা থেংনৈ। লাইনা কয়ানা লায়না খুত্থমচনব ওমবা চহি মতাংনি। মহাক মশা মতোমদা চাঙবা ওল্লকপদগী মমা-মপাগী মিৎয়েং বাংল্লকপা অঙাংগচা ওইরিবৈগী অদুগুম্বা হকচাংদা মচি ওইবা চিঙ্গাক্কী শারুকস্থ চাং হল্লরকই। মরম অসিদগী প্রি-স্কুলগী চহি মতাং অসিদা শিবগী চংস্থ য়াম্না ৱাংনা লৈ। অদুবু পুন্সিগী মরু ওই। শরুক অসিবু য়েংশিনবিনবা দায়ী

ওইবা নিংথিবা শেম-শাদুনা লিংখৎপা সংস্থান বাৎপদগী অয়াবা ওইরি। অঙাং অমনা চাওখৎলকপা অসিদা heredity অমসুং environment অনি পুন্নরগা ওইরকপা ফিভমশিংগী মখা পোল্লি। heredity না চাওখৎলকপগী ওমথৈ লেপলবসু environment factor না মদুবু ফগাৎহনবং নহুগা ফংহন্দবা য়াই। heredity হায়বদি পোকপদা য়াওরকপা মগুণ শক্তিশিং অদুগী অপুনবা অদুবুনি। মগুণশিং অদু অঙাং অদুনা মমা-মপা পারি-পুরিদগী ফংজরকপনি। মগুণশিং অদু লোতুনা তুমদুনা লৈ; কোংদোক্লে। শিক্ষানা মদু কোংদোক্লবা হৌদোক্লবা উপায়নি। শিক্ষা পিরকপা মতমদা environment কী অঙকপা ফংবা প্রভাব (influence) উবা ফংই। environment অসিনা চাওখৎলকইবা অঙাং অদুদা সমাজগী, ধর্মগী, রাজনিতিগী, হকচাংগী অমসুং পূক্নিংগী থৌইনশিন ওইবা হিরমশিং ওইনা ইথিল পি। অদুনা environment ফরগা লোৎলিবা মগুণশিং অদু নিংথিনা কোংদোকপা ঙমই ফত্রগা মপুন্সি চুন্না কোংদোক্তনা অদুম লৈ। থুদন ওইনা লোলগী মতাংদা environmental stimulation বাৎপা অসি তত্তনা উবা ফংই। লায়রবা লাইরিক হেত্তবা ইমুংগী অঙাংশিং vocabulary বাৎলি। সহরগী অঙাংশিনা খুঙংগী অঙাংশিংদগী লোলগী মরমদা খুমাং চাওশিল্লি। Isreal গী Kibbutazes তি নিংথিবা শেম-শাবিবা সংস্থানশিংগী কাংলুপ্তা চাওরকভুনা Social development অমসুং adjustment তা মপুং ফাবা ঙমই। পূক্নিং লৌশিং চাওখৎপগী মরমদসু underprivileged environment তা হিংবা অঙাংশিংদি পনথৈ খায়বা, বাখল পযেং লেংবা অহনচিংবগী চাংয়েংশিংদা মরু ওইবা logical

reasoning বাংলি। সমাজগী নত্রগা সংস্কৃতিগী মরমশিংদগী family environment না অভাং অদুদা security নত্রগা stimulation পিবা ঙমদ্রবদি অতৈ অতোপ্পা মাইকৈদগী পিনবা হোৎনগনি। অসিগুম্বা ফিভম অসিদদি প্রি-স্কুলনা environmental enrichment পিবগী agency ওইরকপা হায়বসে মশানা তারকপনি। পৃথিবীগী চাওখৎলবা লৈবাকশিংদদি প্রি-স্কুল শিক্ষানা লৌরিবা শরুক অসি য়াম্না চাওখ্রে। অভাংশিংনা সংস্থানশিংদা পুন্না লৈবনা মতম অমতদা শিক্ষা পিবা, অচুম্বা চিঞ্জাক চাবা, মশা ভাকথোকপা অমসুং পুক্নিং লৈতাবা পিদুনা মখোয়গী তুংগী অপুনবা শকৎংদা চাওখৎলকপগী মরু ওইবা মচাক অদু লৈহনবা ঙমই।

অদুবু ভারতদি প্রাইমারী অমসুং সেকেণ্ডরী শিক্ষা পিবদা Priority পিবনা Pre-Schooler শিংবু থোশাবিদে। প্রি-স্কুল চহি মতাং অসিদা environment কী খুদোংচাবা তাঞ্জাশিং অদু পিহোদ্রবদি মতুংগী চহিদা পিবা enrichment programme না মমংগী চহিদা ওইরমগদবা কান্নবা ফল অদুগী তংখায় অমা ফাওবা ফংবা ঙমদে। প্রি-স্কুল শিক্ষা অসি অঙাংশিংবু প্রাইমারী স্কুলদা চংনবগী মক শেম-শাবদা নত্তে। মসিদি মতুং পুন্সি চুপ্পদা ফংগদৌরিবা অপুনবা শিক্ষা অদুগী লম্বী শেম্বনি, মপুং ফানা শেম-শাবনি। প্রি-স্কুল শিক্ষা ফংলকপা অঙাংশিংনা ফংলকতবা অঙাংশিংদগী প্রাইমারী স্কুলদা হেন্না ফজনা চৎথদুনা wastage অমসুং stagnation নয়েং তাহনবদা মতেং ওই হায়বসি খঙনয়ে। অদুনা প্রাইমারী অমসুং সেকেণ্ডরীদা পীথরিবা শেনফম অমসুং মতমনচিংবগী maximum return ফংগে হায়রবদি

চহি নৌরিবিদগী শিক্ষা পীবা হৌবসি মরু ওইনা পায়খৎকদবনি। ভারতদি লায়রবা লৈবাক ওইবনা ইমুংদা য়ুমদা enriched environment অমা মতম শাংনা পিবা ঙমদবনা প্রি-স্কুল শিক্ষা পিহুনা অমাংবা অসি মেনখৎপস্থু দরকার ওই। মমাশিংনা য়ুমদগী মপাল থোক্লুনা শুবা-নোম্বা তৌরকপা অসিনস্থু ইমুংদা অঙাংশিংবু য়েংশিন্বস্থু ঙাংলকই অমস্থুং চাওখৎলকপগী মতুংইন্না লম মরাং কায়না লৈরক্তবনা অঙাংশিংনা চেন-চোংহুনা শান্নবা মফম মরাং কায়না লৈরক্তবদগী প্রি-স্কুল শিক্ষা অসি তৌদবা য়াদবা অমা ওইরক্লি। মসিস্থু চুম্বা য়াই মতুদি Family planning নত্রগা Adult education গী problems অসি প্রি-স্কুলশিংগী parent-education programme দা পায়খৎলবদি হেন্না মাইপাক্লা ফল তাবা য়াই।

অঙাং অমা শেমগৎপদা ঐখোয়না ৱাফম অনুমথক লৌখৎকনি। মতুংদি ইমুং মনুংগা অঙাংগা লৈনবা মরি, স্কুল অমস্থুং মমান্নবা কাংলুপ অমস্থুং ওঝা (মমা-মপাগা লৈনবা মরি। অঙাং অমনা ইহান হান্না থেংনুবা সমাজগী কাংলুপ অসি মানা লৈরিবা ইমুংগী কাংলুপনি। অঙাংনা মপাগী লমচৎ-শজং শেম্বদা মমা মপাগী মওংবু নমুনা ওইনা লৌই, মতৌ তম্বই, অদুগা অমুনস্থু মহাক্না খুদোংথিবা অৱাবা তাৱবা মতমদা মমা মপাগী মতং লৌই। অঙাংশিংগী ৱাখল মিংয়েং হৈনবী লমচৎ, মপাগী নমল অমস্থুং মানা হোৎনবদগী ফংলকপা ফল পূর্নক অদুনা য়াম্না চহি নৌবিদা মমা-মপাগা লৈনখিবা মরি অদুগী মথা ওৎলি। অদুগা অঙাংশিংনা কন্না মওংদা চাওখৎলকপগে হায়রবদুদি লৈরিবা ইমুংগী

য়ুমলৈ-কৈরৈগী মওং অমসুং ক্ষিভমশিংগী মথা অয়াম্বনা পোল্লি। অঙাং অমগী লনচং শাক্তং মনিং চুম্বা নত্রগা মীথা পেনবা, মীকিথী ইকায়খিবা নত্রগা মী উশিত্তবা, ইকারবা নায়দবা মীতিন্নবা য়াবা মীগী মতেং পাবা নত্রগা পুমচেল পিকপা, মশাগী ওইজবা থাদোকপা নত্রগা মশাগী ওইজবা থিবা মীচুংশি খংবা নত্রগা তমথিবা পুকচেল চেনবা পূন্নমক অঙাং অচুবু য়োক্লকপা ময়াক অমসুং মমা-মপাগা ইমুং মনুংদা লৈনবা মওংনা লেপই।

স্কুল অমসুং কাংলুপ (school and Peer group) য়ুমদগী মপাল থোরক্লগা অঙাংশিংনা চহি লেংগা মান্নবা, অপাম্বা মান্নবা, শক্তি মান্নবা কাংলুপ অমদা অগানবা ওইনা তিল্লবসি প্রি-স্কুলদনি। খুদোং চাদবা কয়া মায়য়োক্লবগা লোয়নননা মতাং অসিদা অঙাংশিং মশানা মশাবু থঙজবগী তঙায়ফদবা তাঙ্গা অমদি ফংই। ইমুং মনুংদা পিবা ওমদবা সমাজগী অশেংবা মওং অমা মখায়ন উবা ঙমই। মশানা মশাবু থঙজবগা লোয়নননা মশানা মশাবুস্থ থাজবা ঙম্লকই। মসি মী অমা ওইবদা খ্বাইদগী মরু ওইবা চংদবা য়াদ্রবা শুগনি। মরম অসিদগী অঙাংশিংবু প্রি-স্কুল নর্সরী স্কুলদা পাদুনা য়ারিবমথৈ সমাজদা নিংথিনা চুশিন্নবা শেম শাবদা চংবা দরকার ওইনা অফংবা খুদোংচাবা কয়া পিনবা হোনগদবনি।

স্কুল অমসুং মমা-মপা (relationship between teacher and parents) অনিগী মরক্তা অচেৎপা মরি অমা থম্বা হায়বসে অঙাংবু ফজনা অফবা মীওই অমা ওইনা শেম্বদা মতেং ওই। ইমুংদা মমা মপাদগী মহাক্কী ফংফম থোকপা নুংশিবা অমসুং থাজবা ফংলবদি

মপুক্কিং অপেনবা ফিভমদা লৈবনা অঙাংশিংনা স্কুলদা মশাগী চহি কাংলুপ্তা তিনবদা মায় পাকনা থাজবগা লোয়ননা মরুপ মপাং শেমজবা ঙমই অমস্তুং সঙ্গ অফবা তিল্লি। ঐখোয়না নুতিগী পুন্সিদা উরি সঙ্গ ফত্তবা লমচৎ ফত্তবা অঙাংশিংসে অয়াম্বনা মমা মপা শুদবা মমা মপা পুন্না লৈমিন্নদবা মচোই মচোই তারবা ইমুং, তোয়না খংনচৈনগনবা, কাহেন্না লাইরবদগী চাবা থকপা ফংদবা, নুংশিবা অমদি থাজবা ফংদবা ওইগল্লি। রাফমশিং অসিদগী ঐখোয়না খঙলে অঙাং অমবু অফবা মীশক অমা ওইহনগে, সমাজদা কান্নবা মতিক চাবা মী ওইহনবা তারবদি মমা মপা অমস্তুং স্কুল ওঝা অনিমক চপ মান্নবা দায়ী লৌবা তারে। অনিমক চপ মান্ননা মরুওই, অমনা অমবু হেন্দে, রাক্তে, তাদে খুৎশম্মহনা চংমিন্নগনি।

শ্রীমতি মঙ্গী দেবী

১৫ / ৭ / ৭৬ ইং

অহানবা পন্দুপ

ভারতনা স্বরাজ ফংলবা মতুংদা প্রি-স্কুল শিক্ষা চাওখৎলকপগী অপম্বা য়ারী।

(Developmental History of Pre-school Education Since Independence.)

প্রি-স্কুল শিক্ষাগী য়াফম অসি লৌখৎত্রিবৈগী মমাংদা ভারত্তা লৈরম্বা শিক্ষাগী মওং অসি খরদং খঙ্জিনবা দরকার ওই। ভারত অসি ব্রূটিশনা চহি চনিয়াংখৈরোম হেন্না পাল্লম্মী। অদুনা মখোয়না ভারত মচাশিংদা শিক্ষা পিবগী য়াখলদি কেরানী ওইনা শিজিন্নবা অমসুং মখোয়গী থাজবা মীনাই ওইনবা পিবা মওংগী লাইরিক তম্বীবনি। অদুমকপু নোংচুপ্লোমগী মহৈ মতম্বী অসি ভারতকী লমদমদা হৌদোরকপদা খুদোং চাদবা কয়ামরুম লৈরবসু অফবা য়াওদবদি নত্তে! বৃটিশকী লাইরিক মতম্বী অসিদগী ভারতমচা কয়াদি শিংথানবা য়ানা কান্নবা ফংখি হায়বসিদা করিসু চিংনমিংঙাই লৈতে। এখোয়না রাজা-রামমোহন রোয় অমসুং গোপাল কৃষ্ণ গোখলেগী মমিং পনবা য়াই, মখোয় অসিনা ভারত্তা মীয়ামগী শিক্ষাগী অকনবা খোল্লাও অমা পিবা ঙমখি। বিজ্ঞানগী অমসুং খুৎশা হৈবগী লমদা চাওখৎলিবা অসিগীদমক্তি বৃটিশকী শিক্ষা ফংবদগীনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। ভারতবাসিশিংনা মহৈগী মরমদা খঙ্জিন হৈজিল্লকপদগী বৃটিশনা পাল্লি-বৈদো শিক্ষা কমিশন কয়ামরুম ভারত্তা মহৈ তম্বা চাওখৎনবা শেম-

খিরম্মী। কমিশনশিং অসিগী মন্নুংদগী সারজেন্ট রিপোর্ট (Sargent Report) না ইহান হানবা ওইনা ভারত্তা অনৌবা মওংদা জাতিগী পান্দম লৌদুনা শিক্ষা পিনবা হোৎনখি। অদুম্না মসিদা ভারতবর্ষগী শিক্ষা ইতিহাসতা অনৌবা লামায় অমা হাংদোকখি। রিপোর্ট অসিনা মকোক্তগী মতোন ফাওবগী ৱাকম কয়ামরুম পুখৎখি, হায়বদি বিশ্ব-বিদ্যালয়দগী কলেজ, সেকেণ্ডরী, হায়, মিডল, প্রাইমারী অমসুং প্রি-প্রাইমারী থাক ফাওবা য়ৌনা নৈনখি। কমিশন অসিতনা প্রি-প্রাইমারীগী পাউতাকশিংবু নর্সরী স্কুল নত্রগা নর্সরী ক্লাসকী মওংদা জাতিগী শিক্ষা পায়খৎপদা চংদ্রবা য়াদবা পোৎচং অমনি হায়দুনা মতিক চাবা ৱাকম কয়া পনখি। মসিস্থ হায়খি; মদুদি নর্সরী স্কুল নত্রগা ক্লাসশিং অসি থোইদোকপা ট্রেনিং ফংলবা নুপী ওজাশিংনা তঙায়ফদনা তস্নীগদবনি অমসুং মরম খুদিংমক্তা প্রি-প্রাইমারী শিক্ষা অসি ফ্রি ওইগদবনি। অঙাংশিংবু তঙায়ফদনা স্কুল কাদবা য়াদে হায়বসি চৎনবা য়াবা ৱাকম ওইদবনা মমা মপাবু মখোয়গী অঙাংশিং স্কুলদা থারক্লবা থোইনা হোৎনরমদে। তানফম অসিদা অঙাংশিংবু শিক্ষা পিবগী মরুওইবা উদ্দেশ্যদি মখোয়দা সমাজগী ওইবা জ্ঞান অমা পিবা অসিনি।

প্রি-প্রাইমারীগী মরু অসি রিপোর্ট অসিদা হুনগ্রবস্থ পনখিবা ৱাফমশিং অসি মথা তানা থৌরাং লৌখৎখিরমদে অমসুং থবকতা ওন্থোক্লবা করিগুম্বা অমত্তা তৌরমদে; অদুনা চেদমক ইদুনা তৌরম্মী। তৎগৎনমক হায়রবদা নর্সরী স্কুল হৌদোকপা অসি ভারত্তদি নোং-চুপলোমগী মিশনরীশিংনা স্কুলদা পিবা শিক্ষা মওংগী শরুক অমা

ওইনা প্রি-প্রাইমারী অসি য়াওরম্বনি। সারজেণ্ট রিপোর্টতা হায়বা মতুংইন্না সরকারনা লিখ্খৎপা অমসুং চলায়বা নর্সরী স্কুল অমসুং নর্সরী টিচর ট্রেনিং কলেজ অমা ফাওবা উবা ফংলমদে। ভারতনা স্বরাজ ফংলবা মতুংদা সরকারনা সারজেণ্ট রিপোর্টতা পল্লম্বা প্রি-স্কুল শিক্ষাগী ব্রাফম অসি লৌখৎখি। অদুবু তারকপা ফলশিং অদুদি শিংথাবা মতিক চাদে। ভারত মনিং তম্বা লৈবাক অমা ওইরে; মী খুদিংমক মান্নবা লৈরে; ভারত সরকারনা লৈবাক শিনবা থুংনা মীপুম খুদিংমক শিক্ষা পিবা তঙায়ফদবনি হায়রে। ভারতকী সংবি-ধানদা ইরে—সংবিধান চৎনবা হৌবা (১৯৫০) নুমিত্তগী চহি ১০গী মনুংদা, চহি ১০ দগী চহি ১৪ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংদা Compulsory Education পীগদবনি। অদুবু ঐখোয়না উবা ফংলে হায়রিবা অসিগী তম্খায় ফাওবা অকক্নবা চহি ১০ গী মনুংদা ওইবা ঙমদ্রে। অদুনদি সংবিধানদা ইরম্বা ব্রাফম অসি ফাওবা পাংথোকপা ঙমদ্রবনিনা মুখন খনদবা প্রি-প্রাইমারী শিক্ষাগী মাইকৈদা কদায় ফাওবা মতাং অসিদা চংশিনবা ঙমগদগে? চুম্মি, সরকারনা নর্সরী স্কুল হায়বসি ভারতকী শিক্ষা চাওখৎনবগী থৌরাংদা তঙায়ফদনা চংদবা য়াদ্রবা দরকার ওইরবা থবক অমনি হায়বসিগী মরু ওইবা ব্রাফম অদুদি য়ারবনি। অদুনা অহানবা চহি মঙাগী থৌরাংদা প্রি-স্কুল শিক্ষাগী মরমদা মথাগী অসুম্না চেকশিন্নবা হায়রি।

শিক্ষাগীদমক খ্বাইদগী মরু ওইবা অমসু শেমদোক শেমজিন য়াবা পুন্সিগী তাঙ্কক্তি অঙাং অমনা চহি ৬ শুদ্রিবৈ অসিনি। মতম অসিদা মশাগী ব্রাখল খনবা অমসুং শেমজিন-শাজিনবা হৌই।

হায়রিবা চহি মতাং অসিদা শিক্ষা পিবা হায়বসে ভারতকুম্বা লায়রবা য়ুমলৈ-কৈলৈ মওং চাদবনা অৱাৎপা অদু মেনখৎপা ওইনা য়াম্না মরু ওইবা ৱাফম অমনি। অদুবু পৈশা ৱাৎপনা মরম ওইদুনা সরকারনা মসিগী দায়িত্ব অসি মপুং ফানা লৌদ্রি। ওজাশিংদা ট্রেনিং পিবা, ময়ামগী ওইবা মোডেল বালৱাদি লিঙ্খৎপা অমসুং লৱাই বালৱাদি লিঙ্খৎচবশিংদা শেলগী মতেং খর খর পীবিবা অসিদগী হেনবা ঙমদ্রি। কল-কারখানা লৈবা লমদমশিংদদি ইন্দষ্ট্রিয়েলিষ্টশিংদা বালৱাদি লিঙ্খৎপগী থবক শিন্নথোকই অমসুং অতৈ মফমশিংদনা লম লমগী ওইবা সংস্থানশিংদা শিন্নৈ। শেল-থুম ৱাৎপা খুদোং চাদবা মফমশিংদা অয়ুক্তা নত্রগা নুমিদাংদা ভোলুন্টরী ৱার্করশিংনা বালৱাদি লিঙ্খৎপা য়াই অমসুং স্কুল শঙ্ লৈতবা মফমদনা লম্বাংদা মতম মতমগী ওইবা বালৱাদি লিঙ্খৎপা য়াই।

সরকারনা করিগীদমক্তা প্রি-প্রাইমারী শিক্ষাগী থবক অসি পায়খৎপা ঙমদ্রিবনো? মরমদি ষ্টেট সরকারশিংনা বেসিক, সেকেণ্ডরী অমসুং সোসিয়েল শিক্ষাদা শিজিন্নবা শেলগী অরুম্বা ভারী লৌবা অমসুং ফজনা হৈরবা তম্বীরবা ওজা পীবা ঙমদবা অসিনা প্রি-প্রাইমারী শিক্ষা চাওখৎলকপদা মরু ওই। খুদোংথিবনি হায়না লৌবা য়াই। সরকারনা মীয়ামদা লনাই সংস্থানশিংদা অমসুং অচৌ অচৌবা কল চলাইবা মীওইশিংদা প্রি-স্কুলগী থবক অসি পায়খৎলক্কনি হায়না থাজবা থমই। অদুবু অঙাংগী বালৱাদি, নর্সরী স্কুলশিং অসি খুঙ্গংদগী সাংরদনা হেন্না লৈবনা য়াম্না দরকার ওইরিবা লায়রবা খুঙ্গংদদি মতিক চানা য়োৎহনবা ঙমদে। স্কুলশিংদা মতিক চানা হৈরবা ওজাগী মশিং

অসি চাং য়াম্না হৈন্থে। মাদ্রাজ অমসুং বোম্বেদা মচা মচা অমসুং মধ্য প্রদেশতা অনি লৈবা অসি নত্তনা লৈবাক অসিদা অহানবা চহি মচা থৌরাংদা ওজাশিংগীদমক্তা অতৈ ট্রেনিং সংস্থান লৈরমদে। অমাং মশিং কয়া য়াম্না নর্সরী স্কুলদগী কান্নবা ফংলবগে হায়বা অদুসু খঙ্‌বা ঙমদে। স্টেটশিংদা খরা তৌরিবা অসিদদি লৈবাক অসিদা দরকার লৈরিবা অমসুং পামলিবা অদুগা য়েংনরুরবদি করিসু ওইদ্রি। শোক ১৯৫০ ফাওবদা শকখঙ্‌লবা প্রি-স্কুল মশিং পুন্না ২৭৫ নি। অসিগী মনুংদা ৪৮ না সরকারনা, অসিনা লমগী বোর্ডনা অমসুং অরেম্বা ২২৫ না লনাই সংস্থানশিংনা লিঙ্খৎপনি অমসুং চল্লাইবনি। ছাত্র মশিং ২৫,৭৬৫ নি, ওজা মশিংনা ৭০৫ গী মনুংদা ৭৩ দি নুপীনি। মসিদি সমক্রদা ঈশিং মরিক অমা থাদবগুম্বনি। অদুনা সরকারনা থবক ওইনদি করিসু ভৌদে হায়বা য়াই।

অনিশুবা চহি মচাগী থৌরাংদা জাতিগী ওইনা অমাংশিংগী মিউজিয়ম অমা শাবগা লোয়নননা মিউজিয়ম চাওখৎনবগী থৌরাং তৌবা জাতিগা কালাবিদ্যা চাওখৎনবগীদমক্তা জাতিগী ওইবা গেলেরি চাওখৎহনবা, বাল ভবনশিং লিঙ্খৎপা, কলিকাতাদা জাতিগী লাইব্রেরী অমা লিঙ্খৎপা অমসুং জাতিগী bibiliography ফোংবা অসিনি। হায়রিবশিং অসিদি সহরগী অমাংশিংদা খুদোং চাবা, পিবনি, খুঙ্গংগী মরমদদি করিসু পন্দ্রে। অনিশুবা চহি মচাগী থৌরাং অসিনা ওজাগী ট্রেনিং পিবগী মরম অমসুং খুঙ্গংদা প্রি-স্কুল লিঙ্খৎপগী মরমদা করিসু হায়রমদবনা বাফম অসি নাকোয়ননা শোকপা নত্তনা থবক ওইনদি করিসু পাংখৎলমদে। অদুমকপু তশেংনা ওইখিবা খরদং য়েংসি

সহর অপুম্বগী মীশিংগা য়েংনবদা শিংথাবা য়াদ্রবস্নু দিল্লীদা নর্সরী স্কুল তরাথক লিঙ্খৎখি। উত্তরপ্রদেশ সরকারনা মতম অদুদা লৈরিবা পুৗমচাগী স্কুলশিংদা অঙাংমচাগী ক্লাস য়াওহনখি অমস্নুং ওজা নুপী-শিংদা করম্না অঙাং মচা তম্বীগদগে হায়বদু খঙহনখি। হান্না লৈরবা অমস্নুং অনৌবা লিঙ্খৎলকপা স্কুলশিংদা শেলগী মতেং পীখি। বোম্বেদনা চাহি তরা তরা খুদিংগী প্রি-প্রাইমারী স্কুলশিং লিঙ্খৎপগী য়া খন্নখি অমস্নুং ওজা ট্রেনিং পীবা সংস্থানশিংদা শেলগী মতেং পীবা য়ান্নখি। কেরেলাদস্নু নর্সরী ট্রেনিং স্কুল লিঙ্খৎপা লেপ্নখি। মধ্যপ্রদেশতস্নু ট্রেনিং সংস্থানশিংদা মতেং পীখি। ট্রেনিং পীবগী থৌরাংদি লুপা লাক্ষ অমা চংলগা ওজা চনি পুথোকপনি। মসিদগী ঐখোয়না উরে, মদুদি, সরকারনা অকনবা থবকমক পায়খৎত্রবস্নু খরমখৈদি প্রি-স্কুল শিক্ষা চাওখৎনবা তৌখি।

অহুমশুবা চহি মঙাগী থৌরাংদা সরকারনা অমুক হেন্না শিক্ষা অসিগী মরমদা পূক্নিং চংশিনখি। বালৱাদি লিঙ্খৎপগী থবক্তি লনাই মীওইশিংনা নম্না অদুম পায়খৎলি। অহুমশুবা থৌরাংদা বালৱাদি লিশিং মঙা লৈবগী মনুংদা তঙ্খায় অমরোমদি সেন্ট্রেল অমস্নুং স্টেট সমাজ কল্যান সেবানা মতেং পাংই। বালৱাদিশিং অসি ফগৎনবগীদমক বালসেবিকা ট্রেনিং মফম তরুকথক লিঙ্খৎপগী থৌরাং তৌখি। অঙাংশিংগী ফন্নবগীদমক্তা মরুওইবা অমস্নুং বালৱাদি লিঙ্খৎপগী য়াফম অসি নুপী অঙাং ফগৎনবগী কম্যুনিটি য়োকনা পায়খৎপা থৌরাংগী মনুং চলহনখি। অহুমশুবা চহি মঙা থৌরাংগী থৌরম পরেং অসিদি অয়াম্বনা পাংথোকখ্রে। বালসেবিকা ট্রেনিং

অসি ইন্দিয়ান কাউন্সিল ফোর চাইল্ড ৱেলফেয়ারনসু (Indian Council for Child Welfare) লৌখৎখি ।

মরিশুবা চহি মঙাগী থোরাং পায়খৎত্রিবদা বালৱাদি মশিং অমসুং চাওখৎলকপগী মওং অসি শরুক তরারোম হেনগৎলকখি। অদুবু লমগী পাক চাওবা অমসুং মীশিংগা য়েংনজরবদি মসি য়াম্না ৱাৎলি। প্রি-প্রাইমারী শিক্ষাগী মরু ওইবা অমসুং মসি শন্দোকপা অমদি চাওখৎহনবগী দরকার অসি সরকারনা ফজনা খঙ্লে। শোক ১৯৬৪-৬৫ কী কোহারী কমিসননা প্রি-প্রাইমারী শিক্ষা পিবনা অঙাং অমা চাওখৎলকপদা মাগী হকচাংদা, পূক্নিংদা ৱাখলদা ওইরিবা মরু ওইবা অদুগা কান্নবা অদু হায়রি অমসুং শিক্ষা অসিগী ওইগদবা উদ্দেশ্যশিং নিংথিজনা ইরি। ষ্টেট খুদিংদা শিক্ষাগী বিভাগতা প্রি-প্রাইমারী সেণ্টর অমমম লিংবা অমসূ জিল্লা খুদিংমক্তসু সেণ্টর অমমম লিংখৎপগী ৱাসু য়াওরি। অদুবু স্কুল লিংখৎপা অমসুং থবক পুবগী দায়ী অদুদি লমাই মীওই অমসুং সংস্থানশিংদা অদুনক শিন্নরি। ঙসি ফাওবদসু প্রি-প্রাইমারী শিক্ষা পিবগী থবক অসি লমাই মী-ওইশিং, ভোলুণ্টরী সংস্থান অমসুং ইন্দস্ট্রিয়েলিষ্টশিং অদুম চৎথরি। মরম অসিদগী ঐখোয়না উরে সরকারনা হৌজিকমক অকনবা থবক পায়খৎপগী ৱাফম লৈত্রি। মসিদা ঐখোয়না নিংবা কায়নিংঙাই নত্তে। চহি মঙাগী, মঙাশুবা থৌরাংদা সরকারনা য়াইফ থৌরাংগীদমক কায়থোক্লি। অপুনবা শেলফমগী ৭৫% দি মুপী অমসুং অঙাংগী থৌরাংগীদমক থমলে। হৌজিক ওইরিবা ফিভমদি অঙাং চহি (৩·৫) মশিং মিলিয়ন ৪৭·৫ লৈবদা মিলিয়ন ১ হায়বদি অপুনবা অঙাং

মশিংগী ২.১% প্রি-প্রাইমারী শিক্ষা পীরি। শোক ১৯৮১ দদি অঙাং মশিং ৫০ মিলিয়ন য়োরক্কনি হায়না পান্নরি। মতম অদুদা অঙাং মিলিয়ন ৫ হায়বদি অপুনবগী ১০% দি প্রি-প্রাইমারী শিক্ষা অসি ফংহনবনি। হেনগৎলক্কদৌরিবা মওং অসি তারক্কবগীদমক নমুনা মঙাখক থবক ওইনা পায়খৎনবা উংলি।

(১) চহি ৩ দগী ৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংগীদমক্তা অচিনবা সহরগী মফমশিংদা পায়খৎকদবা Comprehensive Day Care Centre ; (২) Half-Day Balwadi ; (৩) First Stage Centre ; (৪) খুঙ্গংশিংদা পায়খৎকদবা Anganwadi ; ৫) Primary School Based Centre.

পীরিবা নমুনাশিং অসি মতম কুইনা চংবা চংদবা অমসুং পায়-খৎলিবা থবক্কী মওং য়েংদুনা মখল অনি থোক্না থায়দোকপা য়াই। অদুনা অহানবা নমুনা অসি পুং ৮ গী থোওং ওইগনি ; অঙাংশিংনা ময়ুমদা ফংকম থোকপা দরকার ওইবা পূম্নমক ফংহনগনি। ফজনা ট্রেনিং ফংলবা ওজাশিং মতিক চানা লৈগনি। অনিশুবা অসিনা হৌজিক অয়াম্বনা তৌনরিবা পুং ৩ নত্রগা ৪ গী থৌরম পায়খৎপা অসিনি। অহুমশুবগী মখল অসি অতেনবা মতম পুং ১/২ গুম্বগী থৌরম অমা অনিদং লৈবগী মওংনি। মরিশুবগী Anganwadi দা পিবা শিক্ষাদি অঙাংশিংবু মথৱাই নুংঙাইনা লৈহন্দুনা ইমুং মনুংগী ফিভম (Atmosphere) অমা তাহনবনি। মঙাশুবা মখল অসিদি চহি মরি হেল্লবা অঙাংশিংগীদমক মরুওইনা পায়খৎকদবা থৌরাংনি। থৌরম অদু পুং ১ দগী ৩ ফাওবা শান্নবা অমসুং অতৈ-অতৈ থৌরম

থবক কয়া পায়খৎপা য়াই। অসিগুম্বা মখলগী থোৌরাং অসিদি প্রাইমারী থাক্তা হৈত্তুনা তোকখিবা (wastage) অমস্তুং ফেল ওইদুনা লৈবা (stagnation) অদু ময়েং তাহনবনি। হায়রিবা থোওংশিং অসি চথরবদি খরমখৈ প্রি-প্রাইমারী শিক্ষা অসি ফগৎপা ঙমগনি, অদুনা ঐখোয়না থোইনা মুংঙাইতনিংঙাই ওইদে। অদুবু ঐখোয় মযামনা হোৎনবা অমদি মায়কৈ অসোমদস্তু য়াম্না মরু ওইরি থাদোকপা য়াদ্রি।

অনিশুবা পন্দুপ

প্রি স্কুলগী শঙ্ শাবা অমস্তুং শান্নপোৎশিং
(Building and Equipments)

অঙাংশিং অসি য়ুমগী, স্কুলগী অমস্তুং মহাক্না লৈরিবা কাংলুপকী অকোয়বদা লৈরিবা ফিভমশিংগী মথাদা হিংলিবনি অমস্তুং চাংথেং-লিবনি। মহৌশা লাইরেম্বীগী মতম্পাক্তা অঙাংশিংনা পূক্নিং হকচাং চাওখৎচৈ। নুংশিৎ-নুংশা ফজনা ফংবা অশেংবা উয়ক-ঘ্রারক নুংশা ফংবা অহাংবা অতিয়াগী মথাদা অঙাংশিংগী স্কুল শাগদবনি। স্কুলগী কা মন্নুং অমস্তুং মপাল অনিমক্তা অঙাংশিংনা মশিং মথা তৌনা চেল চোংদুনা শান্নজনবগীদমক্তা মতিক চাবা অহাংবা লম লৈগদবনি। মরমদি লৈকোল মচা অমা, মনা-মশিংগী ইথোল অমা অমস্তুং শা-ঙা থম্নবা

শঙ্ মচা অমা হাপচিনবা কৈ। অঙাংশিংনা লাপ্পা চৎনবা মখোয়গী স্কুল অসি য়ুমগী অনকপা মফমদা শাগনি, তৌইগুম্বসুং মী কুংন্না তারা য়ুম্লক্তদি ওইরোইদবনি। সহরগী নিংথৌ খোঙ্‌ঙ্‌রা নত্রগা খুঙ্গংগী শা-কৈ লৈবা খুদোংথিবা থোকপা য়াবা মফমশিংদা অঙাংশিংগী স্কুল শারোইদবনি। খুদোংথিবা থোকপা য়াবা মফমদুদগী লাপ্পা অঙাং-শিংগী স্কুল শাগনি। মচুনা মপালগী নিং খোঙ্‌বনা অঙাংশিংবু মখোয়গী থবক্তা য়েংথাযবা পীদে, অমসুং অঙাংশিংগী লাংবনা অতৈদা অপনবা পিবা ঙমদে। অফবা অঙাংশিংগী স্কুল হায়বসি মথোল অমত্তগী য়ুম ওইগনি। মপাল থোকফম থোং খুৎ-হাম্ফম নীংথিনা অঙাংশিংনা চখোক-চৎশিন খুদোং চাবা মফমদা থমগনি। স্কুল অসি ইতত্তনা শেংদোকপা চামথোকপা ফক্লাং শুন্নু হায়জিনবা মচু শঙ্‌ব-নচিংবা ত্তৌগনি। স্কুলগী অক্লায়বা অদু নোংগী ঈশিং চেস্থখিনবা নালা নীংথিনা শেমগনি। অফবা স্কুল অমা ওইবা তারবনি অচৌবা হোল অমা, পোৎচৈ থম্নবা কা অমা, অচা-অথক্ খোং থাক্নবা কা, রাল্লসেবিক্কা লৈবা তারবদি মহাক্কী কা অমা লৈগদবনি। হোল্লু অসি অঙাংগী চা থক্নবা অমসুং পোথানবগী মমক্তদু শিজিন্নবা য়াই। ঈরু মাইথজনবগী মফমসু থোরাং ত্তৌগনি। অঙাং ৬০ লৈবা স্কুল খুদিং-মক্তা য়ামদ্রবদা লৈমায় অহাংবা মফম (600 sq. ft.) নত্রগা (800 sq. ft.) লৈগনি। মসি অঙাং অমনা ফজদবা (25-30 sq. ft.) নি। মতিক চাবা ফিদমদি (40-60 sq. ft.) নি। স্কুলগী ফক্লাং ফজনা থাগনি থোংজাও মতিক চানা প্লানগনি অমসুং মিহুৎ থোংশিং অদু নেম্না প্লানগনি। কাশিংগী অয়াংবা অদু শিলিংদগী লৈমায়

ফাওবদা ফুট ১০ ওইগনি। ফক্রাংশিং অসি অচম্বা লাইশিং নত্রগা চুনরা মচু শংলবা লাইশিংনা লৈতেংগনি। কাগী মনুংদস্থ অরুংবা অমাকপা চুনবা মগী লাইশিং থেংকনি। অঙাংশিং, শা, ভা, উচেকশিং, লৈনচিংবগী লাইশিংবা কা মনুংগী লৈতেং ওইগনি। লাইশিং অসি থেংপদা অঙাংগী অবাংবগা চানবা মখোয়গী মিংয়েং মপাদা থেংকদবনি। অঙাংশিংনা খঙবদা কান্নবা মীওইশিংগী লাইশিংস্থ থেংপা য়াই। নিংশিংগদবদি অঙাংশিংগী স্কুল অসি কা হেন্না লৈতেংবস্থ নত্তবা য়ম্ন্না হেন্না লৈতেং রাংপস্থ নত্তরা মওংদা ওইগদবনি।

অঙাংশিংগী থকবা ঈশিং লিংখিবা অরুবা থমগনি টৈাটি ঈশিং নত্রগা তুরেলগী ঈশিং অনত্তা ফংদ্রবদি স্কুল কম্পাউণ্ডদা গুহা তৌগনি। অদুগুম্বা গুহা লৈরবদি চেকশিন্না শম্বল খাজিনগদবনি। নত্রবদি তংপ্পা চাদবদা অঙাং অদুনা শিবা য়াই। নর্সরী স্কুল নত্রগা বালবাদি খুদিংদা শান্নফম লম্প্যাক মতিক চানা লৈগদবনি। অঙাং ৩০ তম্বা স্কুলগীনমক স্কায় ফুট ২০০ য়োম পাক-চাওবা শান্নফম লম্প্যাক শেমগদবনি, লৈনায় অদু তরু তরু থনগনি। মুং কোমনচিংবা অঙাংশিংদা অশোক-অগান থোকপা য়াবা মকম অমত্তা লৈহল্লোইদবনি। মকম চান্নবা উ পাম্বীনচিংবা কুংনা হোইহল্লোইদবনি। ফজনবা অমস্তুং উরুম্ন লাংনবগীদমক উ পাম্বী মচা খরদি থাবা য়াই। লম্পাকী মঅাই ওইরপনা লৈফোই কোম (Sand pit) অমস্তুং পুখ্রি মচা অথেনবা অঙাংশিংনা ঈশিং শান্নগী মফম অমা শেম্বীরবদি শান্নফম লম্প্যাক অদু ফজবা হেনগনি অমস্তুং অঙাংশিংনা শান্নরম্ন নুংঙাইজে। চমত্রবদি লৈগী লৈকোন মচা অমস্তুং মনা-মশিংগী ইশ্বাল মচা অমা

হাপচিন্নবা য়াই। মতাং অসিদা রাকম অমতং নিংশিংজনীংই। মতুদি ভারতকুম্বা লায়রবা লৈবাক্তদি বালরাদি খুদিংমক তঙাইফদনা শঙ্ লৈগদবনি হায়বা অকক্লবা রাকম লৈতে। বালরাদি স্কুল অসি লম্নাংদা অহাংবা অগংবা অতিয়া মখাদা উরক-রারক্লা তৌবা য়াই। মতুনা হেন্না অংাংশিংনা পামজবা হেনগনি। অতুমকপু নোংঙ্গু মুংশাগীদমক্তা য়েংতুনা য়াম্না চম্না শাবা শঙ্ অমদি দরকার ওই। হায়রিবা অসি ঐখোয়গী রা-ইনা হেক্তা শাবা শঙ্শিং অসিবুনি লৈমায় অতুদি ঙমলবদি পাকা ওইহনবনা ফৈ ঙমদ্রবস্তু মুংতিগী রাই নাম্না-নাম্না তৈথোকতুনা তরু-তরু থমগদবনী। উফুল হৌবা নত্রগা লৈখেম থাংবা তৌহনলোইরবনি। করিগুম্বা মখক্ত পঞ্জখ্রিবা লম অসি য়ৌনা পাং-চাউবা কংবিদ্রবস্তু ঐখোয়না লৈজরিবা লম খর অদুনা ফিদম্নবা শ্বাবা মওংদা ফনবা অমদি ফজনবা মওংদা স্কুল শেম শানবা তৌগদবনি। লৈরিবা লম খর অদু নীংথিনা নানবা থমগনি অমস্তুং শম্বল খাজিনগনি।

শাম্নপোৎশিং (Equipments)

শাম্নপোৎশিং অসি অঙাংশিংগী স্কুলদদি চংদবা য়াদ্রবা পোৎচংশিংনি মখোয়গী মতেংনা অঙাংশিংগী হকচাং পুক্নিং রাখল ভাবনা শাবগী শক্তি অমস্তুং মীয়াম তিম্নবগী ভাব পুম্নমক পোকহনবা ঙমই। অঙাংশিংগী শাম্নপোৎ অসি মমল অহোংবা তেক্কন-কায়গনদবা অমস্তুং য়াম্না লায়না মতুং হেক শিপ্পিনবা য়াবা পোৎশকশিং ওইগদবনি। মমল য়ামবা পোৎ শিজিন্নরবদি মতু তেকখি কায়খিবা হায়বগী চিংমবা অমা অহল্লশিংগী

পুক্লিংদা পেকেহল্লি। মতুনা অহাংশিংনা পোৎ অহু মন্নিং তৌনা শান্ন-জবদা অপনবা অমা ওইহল্লি।

শান্নপোৎ খরদি চংদ্রবা য়াদ্রবুনি হায়না লৌগল্লি ম্রমদি পোৎ-শকশিং অসিনা অঙাং অমনা চাওখৎপদা মতেং ওই। অতুগা পোৎশক খরনা শেল লৈরগা লৈবা য়াই। মখাগী পোৎশক খরসি অঙাং ৪০ লৈবা স্কুলগীদমক পনজগে।

মপানগী শান্নপোৎ (Outdoor Play).

(তোঙান্না মচৌয়া কনুখৎনবা)

১। জঙ্গল জীম (অমা)
২। থোরী হায়বী (অনি)
৩। সাইকল মখোং অহুম পানবা (অহুম)
৪। ঙাকলো পানবা কাংখোং অনি পানবা সাইকল (অমা)
৫। স্কুটর মচা (অনি)
৬। অচৌবা রবর বোল (অনি)
৭। মরাই ওইরপ চাওবা বোল (অনি)
৮। ঈশিং চাইনবা পাত্র (তরুক)

পোৎশিং অসিগী মথক্তা ওয়রবদি শান্নবা কার মচা, একা-গাড়ি নুল্রগা হরাগাড়ীগী টয়ার অনুবা ফ্রেমচনশিল্লগা য়ান্দুনা অমা অনি থবা, য়োংকী পাইপ অচৌবা ফুট নিপালরোম শাংবা অমা লৈবাক্তা সেমেন্ট চনশিন্দুনা থমলবদি অঙাংশিংনা মতুদা শিৎতুনা

শান্নবা য়াই; উপাক য়াওবা নেষ্ট্রিং ফ্রেম অনি, ত্রিভুজ মওংদা উপাক্না কোয়শিনবা অমা, পুখ্রি মচা অমা নত্ৰগা টব (tub) অচৌবা অমা অদুদা তাওহন্নবা য়বরগী ৱানু অমসুং হিনচিংবা খর অমসুং চিংথোক চিংশিন য়াবা উগী গাড়ীমচা অনি অসিনচিংবা থমলবদি অঙাং-শিংদা মথল-মথাগী থংজিন হৈজিন্নবগী তাঙ্গা পিবা ঙমগনি। সহরগী স্কুলদদি লৈহোই শান্নফম (Sand pit) অমা দরকার ওই মদুদা প্লাষ্টিককী গ্লাস বালটিন্নচিংবসু থমগদবনি।

কা মনুং শান্নপোৎশিং

(Indoor Play Equipments)

মরুওইনা দরকার ওইবশিং

ডোল কোনর :—লাইফদিবী মরি নত্ৰগা ইমুংগী পোৎচৈ চাক থোং-থারবা কোনলিবশিং, চাগী মপোৎ-মচৈ তসিনচিংবা ওইখোয়না শীজিন্নরবা ফি-রোলশিংদগী শেম-শাবা লাইফদিবীগী মফি-মরোল হাওব, উপু অমা, হেণ্ড বেগ, টুপী, খোংউপ অসিনচিংবা থৌরাং তৌগনি ঙমজররবদি কমুংমচা অমা, চৌকি অনি, টেবল অমা, অঙাংগী প্রাম অমা, মুম মচা হস্বীরবসু য়াম্না ফৈ। হায়রিবা পোৎশিং অসি য়াম্না হেক্লা পিকমনবা ওইরোইদবনি। অঙাংশিংনা শান্নজবদা খুৎলোয়বা নুংগাইবা শোৎশক ওইগদবনি। ডোল কোনর অসি য়ুথল অমা খাজিনগদবনি। অসিগুম্বা মগাম্না অসিনা অঙাংশিংগী পুক্লিংদা মখোয়গী ভাবনা শাবগী হাথল, মনুং মনুংগী ঙমদি সমাজগী চংনবী

শাজং মতৌ মওং পূন্নমক তম্নবগী তাঞ্জা পীতুনা, সমাজদা চুন্নবা মীশক অমা ওইরকপদা মতেং য়াম্না পী।

ব্লোক্ কোনর ঃ— মথল মথলগী মওং মতৌ তোঙান-তোঙানবা ব্লোক কয়ামরুম অচৌবা, ময়াই ওইরম্বা, অপিকপা অহুম্না থাইদোক্তুনা সেলক অমদা থমগনি।

ব্লোকশিং মওং মতৌ মথাগী অসুম্না শেম্বা য়াই।

	মশক মমিং	মশিং	শাংবা	পাকপা	থাবা
১।	ময়ুংবা ভম্বা উপাক	৮	৮″	৪″	২″
২।	অপিকপা চেক মানবা	৮	৬″	৩″	১″
৩।	থামচেং শাবা	৮	৮″ অরাংবা	৫″	০
৪।	অচৌবা চেক	৮	৮″	৪″	২″

৫। ইঞ্চি মরিগী রেডিয়টতা তম্মাই কেয়বা ব্লোক নিপাল

৬। সিলিন্দর ব্লোক নিপাল অরাংবা ৬″ ডাইমিটর ২″

৭। ত্রিভুজ নিপাল বেজ ৮″ অরাংবা ৪″

মসিগী মথক্তা অপিকপা চেক ইঞ্চি ৪″ শাংবা ইঞ্চি ২″ পাকপা ইঞ্চি ৪″ থাবা ৯৬ উপু অমদা হাপতুনা থমগদবনি। হায়রিবা ব্লোকশিং অসি অহেংপা কোক্তবা মথল মথলগী মচু তৈশিনগদবনি। শেল লৈজরবদি উগী থোং, রেলওরেজ ট্রেক্ অশাবা থম্বা য়াম্না ফৈ। ব্লোক শাননবা অসিনা অঙাংশিংদা মশাগী ওইবা হৈনিংবা, শান্ননিংবা অনৌবা রাখল কয়ামরুম পোকহনবগা লোয়না লোয়ননা

মখোয়গী নোংমা নোংমগী চাওখৎলকইবা শিংলি তোংশাশিং চাওখৎপদা মতেং ওই।

অতে খুৎনা শাবা-খোৎপগী শান্নপোৎশিংগী মনুংদা Plastic না শাবা মচু রুয়াগী শান্নপোৎ কৈথেন্দা ফংলিবশিং অসি শীজিন্নবা য়াই। মদুদি— Magicman Pink Tower, Puzzle tray নচিংবা Puzzle tray অসি অঙাং অপিকপশীদি মচেৎ অনি নত্রগা অহুমদমক য়াংগনি; মতুগা অঙাং খরা চাওরবদি Tray অনি মচেৎ মরি নত্রগা মঙা য়াওবা য়ারে।

চারিক লেংবগী থবক অসিসু অঙাংশিংগী নুংঙাইরবা শান্নবা মওং অমনি। মপুং ওইবা মচু অহুমগী হান্নবদি অঙাংবা, হিগোক, নাপু অসিগী টুনা শাবা অপিকপা চারিক কিলো অমা অমসুং অচৌবা চারিক মরু ৫০০ থমগদবনি। লেংনবা লং (plastic) খরা অমসুং চারিক হাপ্নবা তেংগোৎ (plastic) তুরুক অমসু থমগদবনি।

য়েকপা খোৎপগী মপোৎ মচৈ

য়েকপা অসি ব্রুশ, ক্রেয়োন অমসুং ফিংগর প্রিন্টিং ওইবা য়াই। ব্রুশ প্রিন্টিংগীদমক ইজল বোর্ড মরি, নম্বর ১২গী ব্রুশ কুন, অচৌবা চেপাং খরা অমসুং মচুগী পাউদর মকুপ অঙাংবা, নাপু হিগোকী গ্রাম ২৫০ গী টিন অহুম থমগদবনি। ফিংগর প্রিটিংদা শিজিন্নবা ভেঙ্গোৎশিং চেনচিংবা অমসুং ক্রেয়োন উপু তুরুক চেপাং অচৌবা খরসু থমগদবনি। লৈখোম পীবা তারবদি মদু হাপ্নবা পাত্র থমগদবনি নত্রগা Plasticine পিরবসু য়াই।

উ শুবাগী পোৎ-চৈ

নৃংথংমচা তরুক, য়োৎপী, অখোৎপা উচেং খর, পেকিং উপুগী মচেৎ তারবা উপাকশিং অমসুং অয়ামদার মচা অমা থম্বা চৈ। হায়রিবা উগী পোৎ-চৈশিংনা শাম্বা অসিনা লমহেনবা মী ফুনগদবা (aggressive) অঙাংশিংদা পিরবদি মগোয়গী অহেনবা শক্তি অচু মফম চানা শিজিনহন্দুনা ময়ামগী মরক্তা তিনহনবদা লায়না থোকই অমসুং খুংকী হৈশিংবসু হেনগৎহল্লি।

চে শায়বা, চে শেগায়বা, নপশিনবা, থুপচিনবা অমসুং পপ্লেট শাবনচিংবা শায়বা খুদোং চানবগীদমক, মচিন পংবা কাটি মচা কুন, গলেজ পেপর, টীশু পেপর, খবর অমনবা মেগাজিন অমনবা, গম, লংনচিংবা পোৎ-চৈ থমগদবনি।

কোলাজ ৱার্ক

শামতু ফি মচেৎ, ফিজেৎ মচেৎ, মিঠাই মকু, বিস্কুট পেকেটতা য়াওরকপা সনা মচু, লুপা মচুগী চে, উচেক মতু, উনাশিংমা, মরু-ময়াং হয়াই মরু, হোয়ায় মকুপ, চা মনা অকংবা (লোমথোকপ্রবা) খেৎপ্রবা মৈখেৎ মচৈনচিংবা পোৎ-চৈ অসিনা চে অমনবা খবরমচিংবদা গমনা নপশিন্দুনা ওস্তোক্লা ফজরবা ফলগী ওইবা শক্তম মওং অমা অঙাংশিংনা শেমজিন-শাজিনবগী তচৌবা খুদোং চাবা অমা পিবা ঙমই।

পিকচর বুক য়ামত্রবদা কুনরোম থমগদবনি। মতুগী মথক্তা অঙাংশিংদা মখোয় মশাগী পিকচর বুক শাহনবা য়াই। মেগাজিন

অমনবা, বেলেগুর অমঙ্গরদগী উ-বা, হৈংলৈ, শা-ভা তিল কাংনচিংবা অমসুং অতৈ অতৈ লাই কয়ামরুম মখোয়না পামজবা মতুংইন্না পুন-শিনহল্লগা ওঝানা বাগী লিবীবা, মখোয়বু শাগৎহনবা নক্রগা চুম্না য়ংনবা আন্দবম ওইনা থমবস্ত্র য়াম্না কান্নবা অমদি সুংভায়বা পুরকপা ভমই।

ঈশৈগী যন্ত্রশিং

বাঁশী (রাগী নক্রগা উগী) তরুক নক্রগা নিপাল, চিননা খোংনবা গন্ত্র মরি, শরিক জুরা তরুক নক্রগা নিপাল, ডরম মচা মরি য়োংপী অচৌবা জুরা তরা নক্রগা তরানিথোই, ওঝানা শিজিন্ননবা ডরম অচৌবা অমা থমগদবনি। হায়রিবা অশিগী মথক্তা ভমজরগা মন্দিলা জুরা অনি, তবলা জুরা অমা, ধোলক অমা, জগোয় ঈশৈগী রেকোর্ডকা কোন্নবা রেকোর্ড প্লেয়ার অমা থমলবদি অচাংশিংগী মপুক্লিংদা হরাওবা সুংভায়বগা লোয়ননা রেদমীকেল থবক চংথবা য়াই।

বিজ্ঞানগী পোৎ-চৈ

শক্তি কনবা য়োংচাবী জুরা অনি, শক্তি কনবা মেগনিফাইং গ্লাস অনি শোয়দনা থমগদবনি। শেল লৈরগনা অরুম্বা ওন্নবা মেচিন অমা কিলো অমা, গ্রাম ৫০০, গ্রাম ২০০, গ্রাম ১০০, গ্রাম ৫০ গী মরুম ওনবা নুংশিং। মহি ওনবা পাত্র অপুনবা সেট অমা লিটর অমা, মিলিমিটর ৫০০/২০০/১০০, মাইক্রোসকোপ অমা, বাইনোকুলার অমা, প্রোয়জম অমা, কম্পাস অমা থমজিনবা ফৈ।

মরকায় ওইবা অতৈ অতৈ পোৎশিং

মথল মথাগী খুৎকী থবকশিংগীদমক প্লাষ্টিক তেঙ্গোৎ তরুক, অঙাং খুদিংমক্কী মশিং শুমৰা চয়া রানবদা শিজিন্নবা গ্লাস, প্লেট, গমছা, শমজেৎ, ফুরিৎ অমনবদগী শেম্বা পেল্টিংদা শিজিন্ননবা এপ্রোন্স কুন, অঙাংশিংনা শাজবা পোৎশিং থেংনবা দিসপ্লে বোর্ড অমা নত্রগা অনি, অমস্তুং অশোক-অপনগী ফার্ষ্ট এইদ বোক্স অমা, তঙায়ফদনা থমগদবনি। শুমজরগনা পপ্লেট ষ্টেজ অমা, ঙাগা কোন্নবা একুরিয়ম অমা, উচি অঙৌবা, তেনবাগুম্বা উচেকনচিংবগী পেট কোনার অমা অমস্তুং অঙাংশিংগী মশা অরুম্বা ওন্নবা মেচিন অমা থম্বা য়াম্না কৈ।

মথক্তা পনখ্রিবা শান্নপোৎশিং অসিদগী হেনবা কয়া অমস্তু ওঝানা হৈ-শিংলবদি ঐখোয়না য়ুমদগী ক্লাসরুমে হায়দুনা হন্দোকলবা পোৎ-চৈদগী শাবা য়ারি। ঐখোয়দা কান্নদ্রবা পোৎশিং অসিদগী অঙাংশিংনা কয়ামুক য়াম্না নুংঙায়বা অমদি হরাওবগা লোয়ননা পোৎকী মমল লৈনা শান্নবগে হায়বদু অমুক্তা খল্লদুনা য়েংলগা খংবা ঙমগনি। অদুনা অঙাং, ওঝাদি পোৎ খুনজিনবা তন্দবা মীশক অমা ওইবা তাবনি। শা-ঙা, উচেক-রায়াশিং, মহুমশিং মথল কয়াগী কুরাক, তীল-কাং অমস্তুং মেগ জিন অমনবনচিংবদগী লাই কয়ামরুম খোমজিনগনি। ওঝা অমনা থবক অসিদা হৈনীংবা অমদি হৈশিংলবদতা অঙাংশিংবুস্তু হৈহনবা ঙমগনি। পোং য়াম্না লৈবতনা কান্নবা নত্তে। পোৎ লৈরবস্তু শিজিন্নবা হৈত্রবদি পোৎকী অর্থ লৈতে। অদুনা ওঝাদি পোৎ-চৈশিং অসি মযম মতম চানা শিজিন্নবা হৈবা তাই।

মহুগীসু মথক্তা পোংশিং অসি করম্না থমগদগে হায়বা অহুস্থ ওঝানা নিংথিনা খঙ্বা তাই। চহিগী অংোয়বদা পোৎ-চৈশিং অসি মশিং থিগনি, মযম চানা লোইশিনগনি, অযাম্ব-অহোয় শেমহ্জিনগনি, মচু শঙনি অমসুং অতোপ্পা মওংদা উৎনবা হোৎনগনি।

অহুমশুবা পন্দুপ

থুঙংদা বালবাদি অমা লিখৎপদা মরুওইনা চঙদবা পোৎচৎশিং

(Basic Requirements for the Organisation of a Rural Balwadi).

(১) অঙাংশিংগী চহি অমসুং মশিং

চপচাবা বালবাদিদা মিং চনগদবা অঙাংগী চহি অসি ২॥ দগীনা ৬ ফাওবগী মনুংদা ওইগদবনি। অদুবু থুঙংদদি মসি ওইথোক্কে, অদুনা লম লমগী দরকার মতুংইন্না অঙাংগী চহি লেপকনি। থবক তৌবদা থর লায়না থোক্নবা অমসুং পৈশা চংদনবগীদমক্তি বালবাদি অমদা অঙাং ২৫ দগী হেল্লহল্লোইদবনি। দরকার লৈরগা অমা মুক লিংখৎকদবনি। মুপামচা মুপীমচা অনিমক বালবাদিদা মিং চনবা য়াই। খুঙ্গাশিং অমসু মকমগী দরকার মতুং ইন্না মুমিং তংখায় অমা (পুং ৩) নত্রগা নোংমা চুপ্পা (পুং ৬ নত্রগা ৮) অমা তৌবা য়াই। মসিদি মমা মপানা থবক শুবা নোম্বা মফম অনসুং মতম য়েংনা তৌগদবনি।

(২) বাল্‌ৱাদি স্কুল মকম অমসুং শঙ্

বালৱাদি স্কুল অসিদি মহৌশাগী খুংশেম ফজবা মফম, সহরগী নিন্ খোংবদগী থাপ্না অমসুং উনং-ৱামংদগীসু থাপ্না লৈবা মকম ওইগদবনি। পঞ্চায়েতকী নক্রগা কনাগুম্বা লম লৈবা মীওইদগী লম মচেৎ অমা লৌবা নিবা য়াই। শান্নবুং অমা শেমগনি, লৈকোল অমা অমসুং শা-উচেক থম্নবা শঙ্ মচা অমসু ভমজরবদি থম্বা য়াই। অঙাং অমবা য়াল্লবদা মাইল মখায় অমদগী হেন্না খোংনা চত্তনবা খুলগী যুমশিংগী মনাক্তা বালৱাদি থমগদবনি। মতিক চানা খোংনাও ফাত্তুনা স্কুল শঙ্ অদু নুংশিং-নুংশা নিংথিনা ফংহনগনি। অদুমকপু বালৱাদি শঙ্ অমা ভঙাম্বফদমা লৈতবা য়াদে হায়বা লৈতে। বাল-ৱাদি অমা হায়বসে অহাংবা মফমদা উখাদা হেক্তা ক্লাস চৎথবা য়াই। নোংজু-নুংশাগীদমক অচম্বা শঙ্ অমদি শাবা দরকারনি।

(৩) মকচাং ফনবা য়েংশিনবা

বালৱাদিদা মিং চনবা লাকপা অঙাং খুদিংমক মশা য়েংগদবনি। মকচাংগী রেকোর্ড অমা অঙাং খুদিংগী থমগনি। থা অমুম তঙুম খুদিংগী অঙাংগী মশা য়েংগদবনি, অদুগা রেকোর্ডতা ইশিনগনি। চহ্নগী লোক থুংবা, লোক খুবা, চাবা তুমদবা, উনশাগী লাইনা, মিৎনাবনচিংবগী হিদাক-লাংথক থমগদবনি। হিয়ম অসিগীদমক্তা গ্রাম পঞ্চায়েৎ অমসুং প্রাইমারী হেল্থ ইউনিটকী মতেং লৌগদবনি। য়ারিবন্থৈ নুমা-নান্না লৈনবা হোৎনগনি। কনাগুম্বা অঙাং অমা

লৌনগনবা লাইনানা নায়ক্লবদি খুদক্তা মহাকপু অতৈদগী থায়ং দোক্কনি অদুগা ময়ুমদা থাখিগদবনি ।

(৪) লিউক্রিসন

বালম্বাদি খুদিংমক্তা পিজ-পিথকপগী থৌরম য়াওগদবনি। পিজবা মতমদা অঙাংশিংনা ময়ুম ময়ুমদা চাম্বিবা অদুগী অরাংপা মেনখৎনবা মচি ওইবা চিঞ্জাক অদু পিনবা হোৎনগদবনি। শঙ্গোম, উহৈ-ম্বাহৈ, প্রোটিন য়াওবা চিঞ্জাক মরু ওইবা পোৎচং ওইগদবনি। চাবা থকপগী লমচৎ-শাজৎ অমসু তম্বীগদবনি ।

(৫) ইউনিফোর্ম

অঙাংশিং অসি তরু-তহেন্না স্কুলদা লাক্নবা হোৎনগনি। মখোয় খুদিংমক চপ মান্নবা মখল মওংগী ফিজেৎ শেংহনবা ফৈ। মদুনা মান্নবা ম্বাখল অমা পুম্নকপদা মতেং ওইগনি অমসুং মশক খঙনবা মফিদা মমিং থাবিগনি।

***৬) নিংথিনা থৌরাং তৌরবা থৌরম পরেং অমা ।**

***৭) মতিক চানা তম্বীরবা হৈশিংলবা বালসেবিকা অমসু দরকারনি ।**

৮। শান্নপোৎশিং (মথক্কী পন্দুপ্তা পনখিবা)।

---

* মথক্কী পন্দুপশিংদা য়াওরকখিগনি।

(৯) পোৎচৌশং

অঙাংগী টেবল চৌকিনচিংবা থম্ব। তারবদি মখোয়না শিজিন্ন-বদা নুংঙাইনবা মখোয়গা চানবা চাউগদবনি। মচু অচেংপা অকনবা পোৎশক ওইগদবনি। মরু ওইনা লৈগদবা পোৎচৈশিংদি :—

: ফকশিং, মুরাশিং, টেবল অনেম্বশিং

: ওঝাগী টেবল অমা চৌকি অমা

: শান্নপোৎ থমনবা উপু অমা

: থোং-থাকনবা পাত্র অমা নত্রগা অনি

: খুদৈ, শমজেৎ, খুজিনথাং

: ঘড়ী অমা

: অশোক-অপনগী উপু অমা (First aid box)

(১০) ইমুং মনুং য়াওহনবা

মমা-মপা অহল-লমনশিং য়াওহনবা হায়বা অসিমু বালবাদিগী থৌরম পরেং অমা মপুং ফাহনবদা য়াম্না দরকার ওইরিবা হিরম অমনি। অঙাংশিংগী মমা-মপামা বালসেবিকানা তৌজরিবা থবক খুদিংমক্তা মতেং পাংবিগদবনি অমসুং মপুক্লিং থৌগৎপিগদবনি। অঙাং অমা শেম্বদা মমা-মপা ছায়বলি থাদোকপা য়াদ্রবনি।

(১১) শেল-থুম ফংফম অমসুং চংফম

অঙাংশিংগী মমা মপাগী আয় মতুং ইন্না শেল লৌবা য়াই। লম লম অদুগী মীশিংদগী শেল, পোৎচৈ, চানা থকনবা অমসুং থবক্তা মতেংসু ফংগনি। সরকারদগী মত্রগা অতৈ অতৈ সংস্থানদগী শেলগী

মত্তৌংস্থ ষংবা য়াই। শেল ফংলকপা অমদি চংখিবগী হিসাব ফজনা উংকদবনি। শেল চংযম অসি মওং অনি শুমি (১) নণ-মেকমমিংদা লম, স্কুল শঙ্ শাবা, শাম্নবুং শেম্বা, পোৎ-চৈ লৈখিবা, শিক্ষাদা চংখিবা, শাম্নপোৎশিং লৈখিবা ঈরুজ্রফম অমসুং মপাল খোকফম শেম্বদা চংখিবা, চাব-থকপনা শিজিন্নবা মপোৎ মচৈ লৈবদা চংখিবা। (২) মেকমমিংদা শঙ্গী ভারা (শঙ্ লৈজত্রবদি), ওঝাগী তলব, চাবা থকপগী খরচ, শাম্নবা পোৎচৈ লৈবা, শিক্ষাগী পোৎ চৈ লৈবা, লম-ভু চংপা, মশা য়েংবদা, চংবা শেম-শাবা (তেকলক-কায়মকপগী ফিজেৎকী অমসুং অতৈ-অতৈ।

(১২) রিকোর্ড থম্বা

রেকোর্ড নিংথিনা থম্বা অসিসু তৌগদবা মরু ওইবা অমনি। থমগদবা রেকোর্ডশিংদি :—

: অঙাংশিং অমদি ওঝাশিং লুতিগী কাবগী রেজিষ্টার

: লুতিগী থৌরম পরেং থৌরাং

: অঙাং খুদিংমক্কী কেশ হিষ্টরি

: শেল থুমগী রেজিষ্টার

: লুতিগী পীজ-পিথকপগী হিসাব বুক

: বালসেবিকা মশাগী লুতিগী রেকোর্ড অমসু থমগদবনি।

মরিশুবা পন্দুপ

প্রি-স্কুল থৌরম পরেংগী, থৌরম তৌবা
(Planning of Pre-School Programme)

প্রি স্কুলগী থৌরম পরেং শেম্বদা তোঙান তোঙানবা চহিদা লৈরিবা। অঙাংশিংগী দরকাবশিং য়েংগনি অমসুং স্কুলগী উদ্দেশ্যশিং খল্লগনি। প্রি-স্কুল থৌরম পরেংদা মক ওইনা হিরম অনিথক য়েংগনি। মতুংদি শেমদোক-শেমজিন ঙম্বা (flexitiiy) অমসুং অঙাংশিংগীদা ওইবা (child centre) অসিনি। তোঙান তোঙানবা মী কাংলুপ অমসুং তোঙান-তোঙানবা সংস্থানাশিংদা তোঙানবা থৌরম পরেং শেমগদবনি। অঙাংশিংবু মুন্না খংগদবনি, অচু । পাউ লৌগনি অমসুং অঙাং খুদিংমক্কী রেকোর্ড শেমগনি। থৌরম পরেং অসি মপুং ফাহনগে হায়বদি অঙাংনা স্কুলদা লাবপা অহানবা নুমিং অসি য়াম্না মরু ওইবনি। ওয়াখা মম-মপাদা মখোয়গী অঙাং অহ্নু পুরকনবা হায়বিগদবনি। অহুগা মমা-মপাবু স্কুলদা তোইনা য়েংবা লাকহনগনি অমসুং অঙাংশিংগা লোয়ননা ঙাংবা শান্নহনগনি অমসুং স্কুলগী অকোয়বদা লৈরিবা পূম্নমক য়েংহনগনি অমসুং খংহনগনি।

প্রি-স্কুলগী উদ্দেশ্যশিংগা চান্নবা থৌরম পরেং অসি শেমগনি, মথল মথেল ওইহনগনি। মরমদি অঙাং অয়াম্বনা তম্নীংই, তম্বা পামই, তাবা তমই অমসুং তাকপা লৌই, মযামগা তিন্নবা পামই, দায়ী লৌনিংই, শরুক য়াবা তমই। বিজ্ঞানগী মাইকৈদা, সাহিত্যদা, কলাবিদ্যাদা

পুন্নমক্কী মাইকৈদা খংনবা হোৎননিংই। অতুনা থৌরম অমা শেম্বদা পুন্নমক অসি মরি লৈনহনগদবনি। থৌরম-পরেং অসি শেম্বদা চাং নাইনা চৎথবা য়াবা মওং য়েংগনি অদুনা প্রাইমারী শিক্ষাগা নকনা লৈন্নিবা মরি অদু থমগদবনি। হায়বদি অঙাং অমনা চাওখৎলকপা অসি মথং মনাও নাইনা লাকলিবনি। মসিমক্তা ওঝাগী লমজিং ওইগদবনি।

মখাগী নিয়মশিং অসি থৌরম অমা শেমবদা মরু ওইনা য়েংশিনগদবনি।

১। অফবা থৌরাং অমা হায়বসি সমাজদা চুশিন্নবগী (Social adjustment) অংম্বা তাঙ্গা পিগদবনি। অঙাং অয়াম্বনা মশাগী য়েংবা ঙাক্তনি মসি মখোয়গী হৌনবীনি। অদুবু মখোয়গী মরুওইবা চাওখৎলকইবা থৌংংদি মুপীমচা মুপামচা পূম্না শান্নমিন্নবা তম্বনি। মখোয়না শান্নবদগী পোৎ য়েননবা, মথং মনাও নাইবা তম্বা অমসুং মশা মতেংমতদা অমসুং কাংলুপতা ঙিন্দুনা শাননবা তমই।

২। অফবা থৌরম পরেংদি হৌজিকমক খুদক্তা অঙাংশিংনা অকোয়বদা লৈন্নিবা ফিভম মওং য়েংবা অমসুং তম্বা য়ানবা শেম্বা ওইগদবনি। মরমদি অঙাংশিংদি মখোয়গী অকোয়বদা লৈন্নিবা অদুদা হৈনজে।

৩। অঙাংশিংদো মশাবু মশানা ফোংদোকচনবগী মতিক চাবা মতম অমসুং তাঙ্গা পিবা ওইগদবনি।

৪। অঙাংশিংগী মশা মউ ফননবগীদমক্তা মতিক চাবা তানজাসু পিনবা তৌগদবনি। স্কুল হায়বা অসি বা ঙাংনবগী, ঈশৈ

শরুবগী, জগোয় শানবগী, নোরুবগী, লিলা শান্নবগী, তুমনবগী পোথানবগী অমসুং অতৈ অতৈ হুকচাংগী ওইবা লমচং শাজং অমসুং রাখল মিংয়েং শেন্নবগী মফমনি হায়বা নিংশিংগদবনি।

৫। অফবা থৌরাং অমদা চহি মরি চহি মণ্ডাগী, চহি অহুমগী অণ্ডাংশিংগী, দরকারশিং থুংহননবগীদমক্তা মথল মথেল থবক থৌওং য়াওগদবনি।

৬। অণ্ডাংশিংগী দরকারশিং য়েংবগা লোয়ন লোয়ননা নমা মপাগী দরকারশিংসু থৌরাং অমা শেম শাবদা খন্নগদবনি।

প্রি-স্কুলগী থৌরম পরেং শিন্দোকপদা অশাংবা মতমগা থৌরাং অতেনবা মতমগী থৌরাং অমসুং নুতিগী থৌরাং অহুম্না মওং অহুম লৈ। অশাংবা মতমগী থৌরাংদি চহি অমগী ওইনা তৌগদবা থবক পুন্নমক কয়াৎ খায়দোক্তুনা অচেৎপা মওং অমা তাহনবা দরকারনি। সেসন হৌড্রিদৈদো হিরম কয়ামরুমদা খন্নগদবা অতুদি—অহানবদা করি-গুম্বা হান্নগী থৌরাংদগী শেমদোকনিংবা মওং পুন্নমক শেমদোকপা অমসুং শান্নপোৎ শেমজিন থোংচিনবগী থবক অমসুং অনৌবা লৈগদবা পুন্নমক থৌরাং তৌগদবনি। অনিশুবদা ওঝাশিংগী মরম, শেলথুমগী হিরম অমসুং স্কুলগী শাসনগী থবক শিন্দোক্কনি। অহুম-শুবদা চহি অতুদা নুমিং কয়ানি স্কুল কাবা, ছুটিনা নুমিৎ কয়ানি লৈবা অতুগা অণ্ডাংশিংনা স্কুলদা পাংথোক্কদবা মরু ওইবা থৌদোক্না কম্রি করিনো অসিনচিংবা খন্দোক্কদবনি।

অতেনবা মতমগী থৌরাংদি সাধারন ওইনা তম্বীবগী পংথৈ মচা মচাগী থৌরাং হায়বদি লমতু-চৎতুনা য়েংলুবা নত্রগা অশাংবা মতমগী

খোৱাংদা কৱিগুম্বা অ.হাংবা পোৱকপা থা অমা অনিংগী পৌৱাং তৌবা মওং অদুনি। প্রি-স্কুলদা চাংয়েং তৌদুনা তম্মীবগী মওং লৈবনা হো.দোক-লোংভিন শেম.দাক-শেমভিন তৌবগী থৌবাংসু যাওগনি। খুদম ওইনা লাইফদিবী শান্নবমদা মুপামচাশিং চংদ্রবদি মখোয়না পামগদবা পোংশিং থৱ ● লাইফদিবী শান্নফমদা হাপচিনগনি। কৱি-গুম্বদা ওঝানা অপিকপা থবক মচা অমা পায়খৎপা যাই। খুদম ওইনা লৌনি বনাগুম্বনা বুলদা চুইনাওমগা পিৱকক্লে। অদুং পুন্নমক হেংনরে, মুংশাযরে ইৱাং লাংনরে, অদুবু মখোয়না থংলে চুইনাও-মচাগী লৈকমদি লৈত্রি, কনাগুম্বা অদাংনা হাযৱকপা যাই। "মহাকী য়ুম অমা শাবিনি, অতৈনসু মদুদা যারে, পান্নরে। লৌভিক ওঝানা থবক অসি থৌ.াং তৌবা তাই। ম ান্না অঙাংগী ম তংনা লৈবাক নংগা উ অমসুং মচুশিং থিজিনগনি অশুম্বা অঙা শিংদা অনৌবা মখলগী জ্ঞান অমা পিবা ঙমগনি।

মুতিগী তৌৱিবা খৌ.াংৱ মরু ওইবা অমনি। মসি শেম্মদা ওঝানা কৱি কৱি থবক লৌখৎপা মদুগী শেম শাবা অমসুং মদুদা তৌদবা ৎ ওং পুন্নমক লেপকনি। থৌৱাং অসি তৌবদা অঙাংগী অমসুং কাংলুপ অনিমকী দৱকাৱ য়েংগনি। মথাগী থৱক মওং-শিংসি য়াওগনি।

ঃ বা মনুংদা মানা মানা শান্ননিংবা মঙদা মনিং তৌনা শান্নবা

ঃ খুৎশাশিংতনা মচু মচু নৈদুনা পাযদুনা চেনা য়েৱপগী থবক

ঈশৈ রেবোর্ড প্রেয়ার তাহনবা নত্রগা ঈশৈ মচা মচা শকপা তম্বীবা

হকচাং অমসুং লু-নানবগী মরমদা য়েংশিনবা

মপাল শান্নবুংদা চেল-চোংবুনা অপাম্বা মওংদা শান্নজবা লাইফদিবী শাননবা

শেম শাবগী শাননবা মওং - ব্রিদিং ব্লোক, উ, নুং থাংন-চিংবা পীবা

অরুবা হাথল চংবা মশাননা — মফম মরাং খংদবা লাইন-চিংবা পীবা

লাইয়েকপা অমসুং লাইদা মচু শংবগী থবক

চে থুপতুনা অমদি তাশিন্দুনা মখল মখাগী শানবা মওং লৈথোম নত্রগা প্লাসটিশিন শাননবা

রারী লিবা অমসুং রারী শাবা

লিলা অমসুং পপ্লেট ড্রামা শাননবা

জগোয় শাবা—তান থাবুনা মখোং থাংহনবচিংবগী শাজেন শান্নবা

য়ুমদগী নত্রগা অরেম্বদা মাংগদবা পোৎতগী মখল মখাগী খুৎনা শাবা য়াবা পোৎ শাবা

রাখল লৌশিং চাওখৎনবগী থবক কয়ামুক

স্কুলগী মপান্দা লমতু চৎতুনা বিজ্ঞান মহৌশাগী খুংশেম অমসুং সমাজগী মরমদা খংজিন-তমশিনবগী থবকশিং থৌরম পরেং শিন্দোকপগী থবক অসি অংাংগী চহি য়েংদুনা তৌগনি ।

চহি ২/৩ গী অভাংগী ওইবা য়াবা নুতিগী থৌরাং মথ.গী অম্নম্না শেম্বা য়াই।

অয়ুক পুং ৯ দগী ৯.৪৫—অঙাংশিং থুংলবা শান্নবা (মপানদা)
অয়ুক পুং ৯.৪৫ দগী ১০.০০– মপাল থোকপা অমসুং থোং খুৎ হাম্বা
অয়ুক পুং ১০.০০ দগী ১০.২৫—চাবা থকপা অমসুং পোথাবা
অয়ুক পুং ১১.০০ দগী ১১.১৫ - মপাল থোকপা অমসুং হাম-দোকপা/চামথোকপা
অয়ুক পুং ১১.১৫ দগী ১১.৩০—ৱারী লিবা নত্রগা চিক্লা করিগুম্বা অমা তৌবা অমসুং ময়ুম ময়ুমদা চৎনখিবা

মসি পুং ২।। তগী থৌরাংনি মসিদা তাকপি তম্বীবগী থবক য়াওদ্রে, অঙাংশিং অসি মরম অদুগী শেম শাবগী চহি মতাং থর ৱাংলি।

চহি ৪ অমসুং ৫ গী অয়ুক য়েংসি –

অয়ুক পুং ৯ দগী ১০.০০ — অঙাংশিং থুংলবা, মশা য়েংবা অমসুং শান্নবা (মনুং নত্রগা মপাল)
অয়ুক পুং ১০.০০ দগী ১০.১৫— মপাল থোকপা অমসুং খুংশা হামদোকপা
অয়ুক পুং ১০.১৫ দগী ১০.৩০— চাবা থকপা

অয়ুক পুং ১০.৩০ দগী ১০.৪৫ —	পুন্না বারী হাতাই শাবা
অয়ুক পুং ১০.৪৫ দগী ১১.০০ —	ঈশৈ খুৎকী থংক নন্দ্রগা মহৌশাগী থবক্তা চাংয়েংবা নন্দ্রগা বিজ্ঞান অচম্বা চাংয়েংবা
অয়ুক পুং ১১.০০ দগী ১১.৪০ —	মনিং ভৌনা মপাল নন্দ্রগা মনুংদা শান্নজবা
অয়ুক পুং ১০.২৫ দগী ১১.১২ —	শান্নহনবা (মনুংদা)
অয়ুক পুং ১১.৪০ দগী ১১.৫০ —	বারী লিবা অমসুং যুন্দা চৎনবগী শেম শাবা।

চহিগী মতুং ইন্না শেম্বা থৌরম পরেং অসিদা চহি লানশিন্নবা য়াদবগী বা নত্তে, চুন্না ওইবা য়াবা মওং হায়বতনি। মসি শেমদোক-শেমজিন হোংদোক-হোংজিন ইয়া য়াবনি। অতোপ্পা থৌরাং মওং অনমুক য়েংসি।

অয়ুক পুং ৯ দগী ৯.৪০	থুংলবা, মশা য়েংশিনবা, মনিং ভৌনা মপান্দা শান্নজবা।
অয়ুক পুং ৯.৪০ দগী ১০.২০	মনিং তম্বা কা মনুংদা শান্নবা
অয়ুক পুং ১০.২০ দগী ১০.৪০	পোৎ-চৈ থমজিনবা অমসুং চান-থকনবা শেম শাবা
অয়ুক পুং ১০.৪০ দগী ১০.৫০	মপাল থোকপা অমসুং খুৎশা হানদোকপা
অয়ুক পুং ১০.৫০ দগী ১১.১০	চাব-থকপা

অয়ুক পুং ১১.১০ দগী ১১.২০ পোথাবা

অয়ুক পুং ১১.২৫ দগী ১১.৪৫ তাকপী-তম্বীবগী থবক

অয়ুক পুং ১১.৪৪ দগী ১১.৫৫ চৎলমদাইগী শেম-শাবা

থৌরম পরেংসি থৌরাং তৌবদা নিংথমথা অমস্তুং কালেন্থাগী মতুং ইন্নস্তু হোংদোক-হোংজিন তৌদুনা মতা য়েংদুনা শেমগনি হায়-র্বাদ মপালদা শান্নহনবসি নিংথনথাদি থর থেংনা থমলবস্তু য়াই অদুগা কালেন্দদি নুংশা শারকত্রিবৈদা ভনলিবৈদা থমগনি অসিনচিংবা ……।

খুঙ্গংদা থবক চিন্নবা মতমদি পুং ৮ নত্রগা ৭ ।। গী থৌরম পরেং নুতিগী ওইনা থৌরাং তৌবা তাবনি। মতুগী মওং মখাদা উংলি :-

অয়ুক পুং ৮ দগী হৌরগা নুংথিল পুং ৪ দা লোইবা

অয়ুক পুং ৮.০০ দগী ৯.১৫ লুবা নানবা অমস্তুং হামদোক চামথোকপা

অয়ুক পুং ৯.১৫ দগী ৯.৩০ অয়ুক চারা রানবা

অয়ুক পুং ৯.৩০ দগী ৯.৫০ রারী রাতাই শাবা

অয়ুক পুং ৯.৫০ দগী ১০.৩০ শান্নবুং মপালদা মনিং তম্না শান্নবা (উ কাবা চেনবা চোংবনচিংবা)

অয়ুক পুং ১০.৩০ দগী ১০.৪০ মপাল থোকপা অমস্তুং খুৎশা হামদোকপা

অয়ুক পুং ১০.৪০ দগী ১১.০০ তাকপী তম্বী (লিলা শান্নবা), খুৎনা পোৎ-চৈ শাবগী থবক বিজ্ঞান চাংয়েং অমস্তুং অতৈ অতৈ —

অয়ুক পুং ১১.০০ দগী ১১.১৫ করিগুম্বা থরদং অমুক চাবা

অয়ুক পুং ১১.১৫ দগী ১২.১৫	কা মনুংদা মনিং তম্বা শাননবা (মথল মথল শাননবগী মওংশিং)
অয়ুক পুং ১২.১৫ দগী ১২.৩০	চাকলেন - চানবগীদমক্তা যুমগা ওইবা থবকশিং তৌবা
অয়ুক পুং ১২.৩০ দগী ১.০০	চাকলেন চাবা
নুংথিল পুং ১.০০ দগী ১.১৫	শেংদোক / চামথোকপগী থবক
নুংথিল পুং ১.১৫ দগী ৩.১৫	পোৎথাবা / তুম্বা
নুংথিল পুং ৩.১৫ দগী ৩.৪৫	মপান্দা ওঝানা লুচিংহুনা গেমস শাননবা
নুংথিল পুং ৩.৪৫ দগী ৪.০০	য়ারী লিবা, ঈশৈ শকপা অমসুং ময়ুম ময়ুমদা চৎনবা থৌরাং

ওঝানা থৌরাংশিং অসি তৌবদা মমা মপাবু তম্বীবগী থৌরম অমত্তা য়াওগনি। মমা-মপাগা ওঝাগা নিংথিবা মরি লৈনদনদি স্কুলগী থৌরাং ময়াম অসি পাংথোকপদা মাইপাকপা ঙমলোই। মরম অসিনা থা খুদিংদা অভাং মমা মপাশিংগী মিটিং তৌবা, ময়ুমদা চৎপা স্কুলদা অহলশিং মমা মপাবু য়েংহনবনচিংবা অসি তৌদবা য়াদ্রবা মরু ওইবা থৌরম অমনি।

মঙাশুবা পন্দুপ

প্রি-স্কুল অঙাংশিংগী থবকশিং শিন্দোকপা অমসুং লমজিং তাকপা

(Guided Activities for Pre-School Children)

অনৌবা অঙাং অমবু মতেং পাংবিবা অমসুং তোঙান-তোঙানবা কাংলুপকী তোঙান-তোঙানবা থবক্তা পুশিনবা ওঝাগী মথৌনি। কনাগুম্বা অঙাংনা লম হেন্দুনা কাংলুপকী থবক্তা অপনবা পীরবদি মহাকপু মতম খরদং তোপ্পা থমগদবনি।

অঙাং অমা কাংলুপ্তুগী তোঙাম্না থম্বদা খন্নগবা মরমশিং :—

: মতমগী ৱাফম (য়াম্লবদা মিনিট ৫ দগী হেল্লোইদবনি)।

: মরম অদু অঙাংদুদা খংহনগদবনি (ওঝানা মঙোন্দা মরম অদু হায়গনি অমসুং খুদোংথিবা থোক্তনবা য়েংশিনগনি। অঙাং অদুনা তৌরকপা মওং ফিব্রা নত্রগা হৌরাওব্রা য়েংগদবনি)।

: মতোমদা তমজনবগী খুদোংচাবা শিনবিগনি।

: কাংলুপ্তা অমুক পুশিল্লকপা কাওরোইদবনি।

ওঝানা অঙাং খুদিংমক্কী দরকার খঙবিগনি অমসুং দরকার ওইবশিং অদু করম্বা কাংলুপ্তা লৈরগা থুংহনগদগে হায়বদুসু খঙগদবনি। ওঝানা অঙাংশিংনা চহি চহিগী ওইনা মতাং মতাংদা চাওখৎ-লকপগী মতৌ মওংশিং অদু খঙলবদি হায়রিবা অঙাংশিংগী দরকারশিং অসি লায়না খঙবা ঙমই। ওঝানা ঙাংথোক্লকপা খোম্লোক অসি য়াথং

পিবঁদি নত্তনা তৌগদবনি, হায়বসি তাইনগদবনি, করেম্নবা য়াওদম্না নুংঙাইহনগনি, অচুম্বা শক্তি লৈবা রাজাং শিজিন্নগনি। খুদম "অস্নুম্না তৌ" হায়বগী মহুত্তা "অস্নুম্না তৌরবদি নহাক করি হায়নিংই করম তৌগেগে" নত্রগা "নহাক্কী মমান্নরবদা অমুক্তা হংগেরা" অচাম-মীরায়, মীচং-মীথায় মায়বগী রাকম অসিদা পুনথা থাদোক্কদবনি। অঙাং-শিংনা ওঝা অহুনা মখোয়না হায়জবা অপাম্বা দরকার লৈবা পুম্নমক মপুং ফানা থুংহনবা ঙমই হায়বগী থাজবা অমদি যংলিংবা রাখল মপুক্লিংদা লৈ। অঙাং কাংলুপ খুদিংমক্কা কদায়দা লৈবা অমস্নুং করি তৌরিবা হায়রদু খঙবা ঙমনবগীদমক ওঝাদি মখোয়বু মতম খুদিংমক্তা উবা মকমদা লৈগদবনি। কাংলুপ্তা থবক শিন্দোকপা মতমদা অঙাংশিংগী মওং মতৌ য়েংহনা ফমফম অমস্নুং মতম ওঝানা লেপকদবনি। অঙাং খুদিংমক শান্নবা ফংলিত্রা যংদত্রা, মখোয়দা তুংঙায়বা হরাওবা পোকপ্রা, মখোয় মথং মমং তৌনরিত্রা অমস্নুং পোং-চৈশিং অদু লোইরগা থমজিনত্রা অসিনচিংবসু য়েংবা তাই। অঙাংশিংনা করিগুম্বা হিরম অম। মপুক্লিং চপ য়ুংনা চংবা ঙম্বসি মিনিট ১০ দগী ২০ ফাওবগী মনুংদা লৈ। অতুগা শান্নবগী থবক অসি অরপ্পা অমস্নুং অরাংবা অথুবা অমি অসি থন-থন্না অমগী মথংদা অমা পিগদবনি। হায়বদি লাইয়েকপা রারী শাবা, চেলচোংবা মথং-মনাও নায়হনগদবনি। ওঝানা লমজিং পীগদবা অনৌবা থবক অমা পাংথোকপা তারবদি য়াম্না কুপনা য়েংশিনবগী মহুত্তা শেম শাবা অমা চংই। অঙাংশিং অদু ফমফম চানা নুংঙায়না ফমহনগনি, মখোয় খুদিংমক্কা ওয়া অহুবু উগদানি, মঙাল মায়োকনহল্লোই-

দবনি। অশাবা অইংবা য়েংগদবনি অমসুং অঙাংশিংবু থবক অতুদা য়াওহনগদবনি। থবক মওং অতু য়াম্না লায়বগ্ন ওইরোইদবনি অমসুং লুমন্দুনা অঙাংশিংদা নিংবা কায়বগ্ন থোকহল্লোইদবনি। থবক অতুদা চংইবা পোৎ-চৈশিং অতু মখোয় ময়াম শরুক য়ানবদা থুংনবা মতিক চানা মশিং য়ামহনগদবনি। অসিগুম্বা থবকশিংগী থোয়াং তৌদুনা অঙাংশিংদা লমচৎ-শাজৎ, মতৌ-মওং লেপ্পদা লমজিং অমা পিবা অসিনা মীওইবগী অমগা অমগা লৈনরীবা মরি অসি অফবা মওংদা চাওখৎহনবা ঙমই অমসুং মপুং ফাবা মীওই অমা ওইরকপদা মতেং ওই। অদুবু ওয়াশিংদদি মসি শিংনবা থোঙংনি।

লমজিং থবক অসিগী ওঝানা তৌগদবাদ :—

- অঙাংশিংবু খঙবা।
- থবক্কী লমযুংকম অমসুং মমল লেপ্পা।
- স্কুলগী ফিভম অমা শেম্বা।
- থোরম পরেং অমা শেম্বা।
- অঙাংশিংগী মরক্তা মরুপ-মপাং ওইবগী তঙায়ফদবা মওং অমা তাহনবা।
- করিগুম্বা থোদোক অমা থোকপদা অঙাংশিংনা চৎলকপা শাজৎ অদুবু য়াবিবা।
- অঙাংশিংগী লমচৎ-শাজৎ অদুগী থিগৎপা।

অসিগুম্বা লমজিং তাকপগী থবকশিং অসি রারী শাবা, ড্রামা তৌবা, নুতি থেংনরিবা মহৌশা পোৎশিংদা চাংয়েং তৌবা অমসুং বিজ্ঞানগী অচম্বা চংয়েং তৌবনচিংবদা পায়খৎপা য়াই। Oxygen গী

air গী চাংয়েং কয়া তৌবা য়াই। নিংথিনা মঙ্গল ওইরবা য়ুবীগী লমজিং তাকপা থবক অমথক্কী খুদম মথাদা পিল্লি ঃ—

বান্নী বাতাই শাবদা নোংমা ওঝানা অঙাংশিংদা য়ুবীগী বাকম হৌদোকই। থৌওংদি ঃ—

ঃ য়ুবী পাম্বীগী লাই অমা উংপা।

ঃ মচুগী মরমদা অঙাংশিংদা বান্নী শাবা অমসুং মখোয়দগী বাহং কয়াগী পাওখুম পিরকই।

ঃ বাফম অচুগী মতুংইন্না অতেকপা য়ুবী অমা উংপা (অঙাংশিং অচু খুদক্তা পুনশিল্লকই য়েংই বখুৎনা পাই। অচুগা মচুগী অকনবা মওং অচুদা মখোয়গী মত কয়া ফোংদোকই)।

ঃ অঙাংশিংনা মচু মপুৎ অনি চংদুনা শস্লোক-ওন্সিন তৌই। পায়দুনা থাংগৎলি অমসুং মচুদগী মখোয়না য়ুবীগী অরুম্বা অচু খঙই।

ঃ ওঝানা য়ুবী অসি মনুংদা ঈশিং য়াওরি হায়রবদা অঙাং-শিংনা মচু নিক্তুনা য়েংই অমসুং ম.খাল অচু তাবদা য়াম্না নুংঙাইজে।

ঃ অঙাংশিং অচু কোয়না যমংল্লে অচুগা থাং অমনা য়ুবী মকু অচু খোকতোকলে অচুদগী নুংথং মচা অমা পিরগা অঙাং-শিংদা থুগাইহল্লি (মখোয় খরনা মথং মথং য়ুবীদা নুংথংনা থাই অচুগা খরনা লাপনা য়েংই)।

ঃ য়ুবী অচু হৌজিক কায়রে, মহি লৌথোকলে।

ঃ অঙাং খুদিংমক মহি অচু মংাও তংবা পামই।

ঃ মখোয়গী প্লাসতা খর-খর হাপতুনা মহাও য়েংহল্লে।

ঃ য়ুবী মতোং অদু থাংনা লৌথোকলগা অহাং খুদিংমক্তা মহাও য়েংহল্লে।

অসিগুম্বা অচম্বা থৌওং অসিদগী অহাংশিংনা মখোয় মশানা মখাগীশিং অসি খঙ্বা ঙমই।

(১) অহাংশিংনা শোক্তুনা, পায়হনা অমসুং মশাদা ফাওবা অদুনা অবনবা হায়বসি খঙ্ই।

(২) য়ুবী মহি নিকপগী মুংভাইবা মখোলগা লোয়নননা মখোয়না (অহাংশিংনা) পোংকী অকম্বা মশাদা ফাওই।

(৩) য়ুবী কায়বদা য়ুবীগী মশাদা অহাংবা অমা লাকপা অদু অহাংশিংনা হাকথেংননা য়েংবা ফংই।

(৪) য়ুবী মহিগী মখোল তারগা মহিগা মপংগা খেন্নবা খঙ্বা ঙমই।

(৫) য়ুবী মহাও খঙ্ই।

থবক অসি মখা চত্থদুনা মপংগী মুমিত্তা শেম-শাবগী থৌওং অমমুক পায়খৎপা য়াই। মওংদি মখাদা পীরিবা অসুম্না চত্থগনি।

(ক) রারী-রাগ্রাই শাবগী মতমদা ওঝানা য়ুবীদগী শাবা পোং চৈশিং য়ুবী থাউ, য়ুবী থৌরী, য়ুবী কল, য়ুবীনা শাবা অথুম অহাও লৈতেংনচিংবগী মরমদা তাহনগনি অমসুং খঙ্হনগনি।

(খ) য়ুবী অদু অহাংশিংদা উৎকনি অমসুং মখোয়দা য়ুবী অকংবা অসি চপখাৎলগা য়ুবী থাউ শুনলিনি হায়বা অচুম্বা অদু খঙ্হনগনি।

(গ) অঙাংশিংনা য়ুবী মকু মশিংশিং অদু পিগনি, গম অমসুং চেবাং অমগা পিরবদি মখোয়গী ব্রাৰ্খলদগী থোরকপা পামজবা মখল মখল মওং মতৌ কয়া চে অদুদা নপশিনদুনা শেমলকনি। অদুদগী ক্রশ অমসুং রঙ্গ পিদুনা মচু মচু শংহনবা য়াই।

(ঘ) ওঝাগী লমজিং মখাদা চহি ৪/৫ গী অঙাংশিংনা য়ুবী মশিং-নে, লংনে অমসুং গ্লেজ পেপর শিজিন্নদুনা এরোপ্লেন, কুরাক লাইকদিবীনচিংবা কয়াসু শাবা ঙমই।

(ঙ) অঙাংশিংনা শেমজ-শাজবা মূর্ত্তিশিং অদুনা পপ্লেট ড্রাগা অমা উৎপা য়াই।

নৌনা শেম শাবা (Creativity)গী মরমদা ব্রাহি খরদং পনজগে, মরমদি অঙাংশিংদা পিরিবা শান্নবগী পৌওং অয়াম্বনা মসিগী ভাক্তনি। শেম শাবগী ব্রাখল অসি পূক্লিং লৈতাবগা মরি লৈনৈ। মপূং ওইনা মপূক্লিং লৈতানা অরা-অনা য়াওদনা লৈবা অঙাংনা অদুক হান্না ফিভম অসি লৈতবদগীদি শেম-শানিংবা অনৌবা ব্রাখল পোকপা হেল্লি। মীওইবনা পূক্লিং অনদি হকচাং অনিমক লৈতানা লৈরবদি হায়বদি চাব-থকপা ফজনা ফংলবা, মুংশিবিবা ফংলবা অমাং অভাগী ব্রাখল অমতা লৈত্রবদি মহাক পেনজবা ঙমই। অঙাং অমগী পূক্লিং খ্বাই-দগী মপূং ওইবা দরকারদি মুংশিবা অমসুং থাজবনি। মথংদা মুংশিবা ফংলবদি মশাগী মনিং তম্বগী ভাব পোকললকই। মিংবা কায়রবদি শেম শাবগী ভাব লৈতে অনৌবা ব্রাখল পূম্নমক থিংই। অঙাং অমনা মথক্তা পল্লিবা মপূং ওইবা দরকারশিং অসি ফংননবগীদমক মপূক্লিংদা

লাব থেংনদুন। লৈরবদি মহাক কৈদৌঙৈদস্থ শেম শাবা হৈবা পূক্লিং বাখল পোকপা মীশক অমা ওইদে।

অঙাং অমনা-শেম শাবা অনৌবা বাখল পুথোকনবগী ভাব লৈরবদি হেন্না নক্রগা রাংনা লৌশিং শিংবা থেংনৈ। অদুবু মসিগী ওন্ন-তৈনবদি চুমদে, হায়রবদি রান্না লৌশিং শিংবা বুদ্ধি লৈবা অঙাং অমা শেম-শাবা হৈবস্থ য়াই হৈতবস্থ য়াই। অদুনা অনি অসি মরি লৈনরবস্থ চপ মান্নবা মওংদদি ওইদ্রে। অনৌবা শেম শাবা হৈরবদি মনিং তমগনি। মশাগী পিথোক্লকপা ওইগনি; মীকোক থোংবা শক্তি চেনবা পূক্লিং ওইগনি। মখোয়দা হৈনিংবা শুনিং নোমনিংবগী ভাব কন্না লৈ। অসিগুম্বা পূক্লিং অসি শেমগংপা য়াই অমস্তুং ফংবস্থ ওমই। মসি পুন্সিগী লম্বীনি, হিংনবগী উপায়নি। মসি ঐথোয়না অঙাং-শিংদা নুংিংগী পিরিবা মখল-মথেলগী কা মনুংদা মনিং তম্না শান্নজনবগী লানথোকলিবা শান্নপোংশিং অমস্তুং মশান্নশিং অদুদগী ওইরকপা

ঔবা ফতই।

তরুকশুবা পন্দুপ

প্রি-স্কুল ওঝা অমগী থৌদাং অমসুং মমা মপাগা লৈনবা মরি

(The Role of the Pre-School Teacher-Parent-Teacher Interaction-Parent Education)

মমা অমনা ইমুং অমদা নুংশিবগী তুংনফম ওইবগুম্না ওঝা অমনা প্রি-স্কুলদা অঙাংগী নুংশিবগী তুংনফম ওইগদবনি। ওঝা অদুনা ওইরিবা মীওই অদুমক প্রি-স্কুলগী অঙাংশিংনা ওইগনি। ওঝা অমনা অঙাংশিংবু নুংশিবীৱা লুনা তৌবীবা মতৌ অদুমক অঙাং অমদগী অমদা মথং মথং মখোয়গী মশেল লুনা-চান্না তৌনৈ অমসুং ওঝা মশাদা নুংশিবা অদু অমুক হল্লকই। মরমদি নুংশিবা হায়বসে মহৈ তম্বদা য়াম্না কান্নরবা পোৎচং অমনি অমসুং প্রি-স্কুলগী অঙাংশিংগীদমকতসু থাইদগী হেন্না মরু ওইরবা চংদবা য়াদ্রবা পোৎচং অমা ওইরিবনি। নুংশিবা অসিতনা মরম ওইদুনা ঐখোয়না চুম্নগী অঙাং কাংলুপ শারবদগী প্রি-স্কুল কাংলুপ হায়না খায়দোকলিবনি। এ, প্রেস্কোটনা নুংশিববু মহৈ তম্বগী পোৎচং অমা ওইনা লৌই অমসুং মগুন কয়াসু শিংথারি। নুংশিবদি (ক) অঙাং খুদিংমক্কী মমল লৈহনবা, (খ) ওঝাগা অঙাংগা য়াম্না অৱাংবা থাক্তা নকনা থম্বা, (গ) অঙাংগী দরকার মতুংইন্না কমাগুম্বগী লৈজবা গুণশিং পুথোকপা ওমহনবা, (ঘ) অঙাং অমনা তৌজরিবশিং অদু খংবিদুনা মহাক্কী পম্মুংফম

য়োৎদা মতেং পাংবা ঙমেইনবনি। মোনটেগুনা হায় "মুংশিবা হায়বসে ফল অনি থোক্লা ফংই, পিরিবস্থু ফংলিবস্থু অনিমক্তা কায়ম-হল্লি।" অদুনা প্রি-স্কুল অঙাংশিংনা মুংশিবা ফংলবদি মশাস্থু মীনুংশি থঙবা মীশক অমা ওই।

অঙাংশিংনা চাওখৎচবদা খুদোংচাবা অফবা মওং ওইনবগীদমক্তা সমাজিককী ফিভম অমদি স্কুলগী ফিভম শেমগদবনি। মুংশিবগী অফোংবা মওংদি অঙাংশিংবু মশা মউ শোক-পন্দনবা অমস্থুং পূক্নিং মুংঙাইনবা হোৎনবিবনি। হায়রিবা ফিভম অসি লৈরবদি প্রি-স্কুলগী অঙাংশিংনা মহৈ নিংথিনা তম্বা ঙমই। মুংশিবা অসিতনস্থু ওইবা য়াদ্রি, অঙাংশিংবু থঙবিবা অমস্থুং মখোয়গী দরকারশিংগা চুনবা থৌরম পরেং অমা চঙলি। অঙাংশিংবু মপুং ফানা নিংথিজনা মশা-মউ চাওখৎহন্নবগীদমক্তা শান্নপোৎশিং অমস্থুং থৌরমশিং প্রি-স্কুলদা লৈত্রা লৈতব্রা হায়না য়েংশিনবা অসি ওঝাগী অচৌবা দয়ীত্ব অমনি। ওঝানা অঙাংশিংবু তোঙান তোঙানবা মীশক ওইনা মখোয়না সমাজদা লৌরিবা শক্তমশিং অদু খঙহনবদা মতেং পাংবিগদবনি। হায়বদি হৌজিক মহাক অঙাংমচা অমা ওইনা শরুক য়ারি, মতুংদা অহল অমা ওইরক্নি, মহরগী মীওই নত্রগা খুঙ্গংগী ওইবা য়াই, মুপী ওইনা নত্রগা মুপা ওইনা অমস্থুং মমা নত্রগা মপা ওইরক্নি হায়রসে খঙনবা হোৎনরক্লিবা অদুদা মতেং পাংবিগদবনি অঙাংশিংবু মখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা ঈশিং-নুংশিৎ সমাজগী ফিভমনচিংবা পূন্নমক ফংনবগীদমক্তা থিজিন-খোৎচিনবদা মতেং পাংবিবা হায়বসিস্থু ওঝাগী মথৌনি।

অঙাংশিংনা মচিনন, অমসুং ইঙ্গিংনা ফোংদোকপা শাজং খুদিং-মক ওঝানা খঙবিগদবনি অমসুং মখোয় মশানা মশাবু রাহৈনা ফোংদোকপদা পূক্নিং থৌগৎপিগদবনি। মথল-মখা কয়ামরুমগী অঙাংগী লাইব্রিকশিং মখোযদা মশক তাকপিগনি অমসুং মখোয়না হৈনজবা রারীশিং লিলা ড্রামা ওইনা শান্নবদা মতেং পাংবিগনি। তোঙান তোঙানবা মখলগী কলাবিদ্যাশিং মশক খঙবদা মপুন্নিং থৌগৎপিগনি অমসুং হায়রিবা কলাবিদ্যাশিং অসিগী মতেংনা মশাবু মশক তাকনবা হোৎনবদা থৌগৎপিবা অসি ওঝাগী মথৌনি। ঈশৈগী থবক অসি নুংতিগী থৌরমদা যাওদবা য়াদ্রবা শবক অমা ওইহনগদবনি। প্রি-স্কুলগী ওঝাবা ফজনা চাং মান্নবা থৌরম পরেং অমা অঙাংশিংগীদমক্তা শেম্বদা অমসুং পাংথোকপদা মক ওইনা চেকশিনবিগদবদি মখোয় মশেল অমগা অমগা মতেং পাংনবদা অমসুং ওঝাগা লৈনরকপা মরিদা সমাজনা য়াবা মওংদা পুথরকনবা হোৎনবা অসিনি।

অঙাংশিংদা সমাজগী, পূক্নিং রাখলগী, থম্মোইগী অমদি হকচাংগী চাওখৎনবগীদমক্তা নুংশিবগী ফিভম অমা শেমল্লিবা ওঝানা প্রি-স্কুল কাংলুপ্তা য়াওরিবা অমসুং য়াওনিংবা নত্রগা যেংবা লাকপিন্নিবা মমা-মপাগীদমক্তসু খুদাংচাবা ফিভম অমা শেম্বীগদবনি। অতুগা ওঝানা জাতিগী অতৈ মীওইশিংদসু মতৌ করম্বা প্রি-স্কুল কাংলুপনা ইমুং-মনুংগী পাঙ্গল কনখৎহনবগে অমসুং ফগৎহনবগে হায়বদু খঙহন্নবা হোৎনগদবনি। থোইদোকপা ওঝাগী মথৌ অমমম মপুং ফারবা লল চেন্নবা নৌরিবা অঙাংশিংগী পুন্সিবু পানলবা অদু মীশিংদা খঙহনবগা লোয়নলোয়নবা প্রি-স্কুল কাংলুপ্তা খঙজিন হৌজিনবা হায়বসি নুংশিবা অমসুং গনতন্ত্রদা য়ুমযম ওইবনি হায়বসি খঙহনংনি।

মম'-মপা তম্বীবা (Parent-Education)

মমা-মপাবু তম্বীবা হায়বা বাক্তম অসি প্রি-স্কুলগী মাইকৈদা থবক তৌরিবা. ওঝা.শিংদদি অচৌবা শিংনবা অমনি হায়না লৌগনি। কনাগুম্বা অঙাং অমনা প্রি-স্কুল কাংলুপতগী মপান্দা লৈবা মতুংগী -চহিশিংদনা হেন্না ফত্রা ফত্তরা হায়বগী বাকম অসি প্রি স্কুল কাং-লুপকী খুঙজিন হৈজিনবগী থবক্ত মমা মপা তমবীবগী মাইকৈদা কদায় ফাওবা চংশিনপ্রবগে হায়বতুদা লৈরে। প্রি-স্কুল কাংলুপতা লৈরিঙৈগা স্কুলগী মপান্দা লৈবা পুনসিগা লৈনবা মরি ফংহনবা হায়বা অসি অঙাংগী মমা-মপাদা লৈরে। প্রি-স্কুলদা লাকপা অংাংশিংগী মখোয় মখোয়গী মমা-মপানা লেপ্পা সংস্কৃতি অমস্তুং সমাজিক ফিরেপ অমমম লোয়নবকলবনি। অতুনা ওঝানা ময়ামগী ওইবা অপুনবা ফিরেপ অমমুক লৌবা তবান। হায়রিবা ফিরেপ অসি লৌনবা হোৎনবদা মমা-মপাগী মতেং য়াম্না চংই। মরম অসিনা প্রি-স্কুল ওঝানা মমা-মপাবু তমবীবগী থৌরম পবেং অমা পাঙখৎপা তঙায়কদবান। মসগী পান্দমদি (১) স্কুলদা অংাংশিংনা কয়ি করম তৌরিবা মখোয়গী দরকার অমস্তুং অপামবশিংগী মরমদা খোইদোক্না ফজনা মমা-মপাবু খঙহনবা (২) ওঝা অমস্তুং মমা-মপা অনিগী মরক্তা অংবা শিক্ষাগী মওং অমস্তুং মতু করম্না পাংথোকদগে হায়বদুগী মরমদা নিংথিনা খঙনবা অমা থমবা অসিনি। উদ্দেশ্যশিং অসি ফংবা ঙমলবদি অংাংশিং অসি হেন্না মপুং ফাবা পুন্সি অমা ওইরক্কান। মরমদি মংহোয়না স্কুলদা অমস্তুং য়ুমদা চপ মান্নবা মতেং অমস্তুং লোয়নবগী মওং ফংই। মমা-মপাদা অফংবা খুদেংচাবা অমনা অমদগী তম্নবগী

তঙ্গা ওঝানা শেমগনি। মখোয় মশেঙ্গ অমঙ্গা অমগা শরুক য়ানজুনা অঙাংশিংগী অপামবা দরকারশিংগী মরমদা থম্ন-নৈনবদগী তমশিনবা অমসুং খঙজিনবা ঙমই। অদুগা ওঝানসু মখোয়দগী অঙাংশিংগী মরমদা খঙহৌই। অসুম্না স্কুলগা য়ুমগগী মরি নকশিল্লকপ্না মমা-মপানা অনৌবা অঙাং য়োকপগী মওং অমসুং তাকপি-তমবীবগী মরমদা খঙবা ঙমই। মসিদা ওঝানা থবক পাংথোকপদা মতেং য়াম্না ওই। মমা-মপাবু তম্বীবগী থবক অসিসু নিংথিনা শেম-শারবা থৌরাং অমগী মখাদা পাংথোক্কদবনি।

মমা মপা তম্বীবগী থৌরাং

থৌরাং অসি তৌবদা চানবা থৌওং অমা শেম্বদা মখাগী হিরমশিং অসি য়েংগদবনি।

(১) স্কুল অদুদা মমা মপা তম্বীবগী অপান্নবা উদ্দেশ্যশিং
(২) সমাজ অমসুং শেল-থুমগী মওং অমসুং ফিভম
(৩) অঙাংশিংগী মমা-মপাগী শিক্ষাগী থাক
(৪) স্কুলগী শেল-থুমগী ফিভম
(৫) স্কুল অদুগী অকোয়বদা লৈরিবা মীশিংগী মিৎয়েং ঙাথল অমসুং ফিরেপ
(৬) ওঝাশিংগী হৈনবা-পামবা অমসুং থবক পাংথোকপা ঙমবগী শক্তি।

পায়খৎপা য়াবা থৌওংশিং

(১) অঙাংশিংগী য়ুমদা ওঝানা চৎপা অসি য়াম্না কান্নবা মওংনি। অশংবা মতমদা ওঝানা শোয়দনা অঙাংশিংগী ময়ুমদা চংতুনা

য়েংলূবা অমসুং মমা-মপাগা ৱারী ৱাতাই শারুবনি। অহানবদা মমা মপাগা ওঝাশিংগা মরুপ মপাং ওইনবা হোৎনবা মথংদা স্কুলনা করি তৌরিবা, কয়ম্না থবক চত্থরিবা অমসুং মম-মপাদগী করি আশা তৌরিবা হায়বদু খঙহনবনি। অঙাংগী মমা-মপাদা ওঝাশিংনা অঙাংবু মখোয়গী মমাংদা উবা অসি দরকার অমনি হায়বা খঙহনবনি। ওঝানা অঙাং অদু পোকপগী ৱারী অপাম্বা হৈনিংবা দরকারশিং অমসুং ময়ুমদা চৎপা মহাক্কী লমচৎ-শাজৎ পুম্নমক কিউমুলেটিভ রেকোর্ডকী-দমক দরকার ওই অমসুং অঙাংবু লমজিং তাকপদা মতেং পাংই। ইকোন কোনবদা মরুপ মপাং ওইবগী মতোদা ওঝানা য়ুমদা চৎপা অসিনা অঙাং অমসুং মমা-মপা অনিমক্তা নুংঙাইহল্লি। ওঝানা ময়ুমদা লাকপা অসি উরগা অঙাংশিংনা মখায়সে মরু ওইবা মীশক ওইরে হায়না লৌজে অমসুং মমা-মপানসু ওঝানসু মচাবু মতিক চানা য়েংশিনবিরি হায়বগী থাজবা অমা ফাংই।

(১) অনম্বা অমসুং অইবা চেশিং থাবা অসি মরু ওইনা লাইরিক লাইশু হৈবা মরী থম্বদা চত্থবা থোঙনি। অঙা শিংনা চাওখৎলকপা অমসুং ফগৎলকপগী নম্বরগা ফগৎলক্তবগী রিপোর্ট মচিংবা ইহুন। মমা মপাদা থাবনি। মসিদা অঙাংশিংনা স্কুলদা ওইরিবা মওংশিং, থে রমশিং মরম অমসুং অঙাং চাওখৎলকপগী মরম, অঙাং য়োকপগী মওংশিংগী অমসুং অঙাংশিংদা পিবা অনৌ অনৌবা মহৈ তম্বগী মরমদা ইবা চে, পাউনচিংবা মমা-মপাদা থাগনি। অসিগুম্না জ্ঞাননা য়ুম্ফম ওইরবদি অঙাং অমমগী বা খম্নবদা লায়না থোকই অমসুং মমা-মপানা মচাশিবু হেম্না ফবা মওংদা লমজিংবিবা ঙমহল্লি।

(৩) মীশক অমমম উন্নবা নত্রগা রা খন্নবগী মওং অসি অড়াং অমবু মুন্না খংবদা থোইদোক্না কান্নে। মিটিংদা রা ও ংগনদবা ইকায়-গনবা মমা-মপা ফাওবা মখোয় মতোমদা ঙায়রবদি কজনা অদুম ঙাংই। মচাগী মরমদা রা হায়নিংদবা অদু ফাওবা ওঝাগা রারা শাবদা হেন্না কান্নবা য়াই। অসিগুম্বা উন্নবা অসি হান্না মতম লেপ-নবা নত্রগা অশংবদা হেক্তা উন্নবা য়াই। অড়াং থিল্লকপা নত্রগা লৌবা লাকপা মতমদা ওঝানা অনিমক্কী খুদোংচাবা য়েংদুনা উন্ননবা থৌরাং তৌবসু য়াই। মমা মপানা নত্রগা ওঝানা হেক্তা রাকম অসি হোদোকপা য়াই। থৌওং অসি য়াম্নদি কান্নে, মতমদি খর চংই।

(৪) মমা মপাগী মিটিং কনফরেন্স –

ওঝানা অঙাং মমা মপাশিংনা চে মচেৎ অমা মিটিং তৌগনি হায়দুনা থাগনি। মিটিং অসিদা মখল মখেলগী পাউজেল পীবা ঙমই। মসিদা থবক্তা উংথোক্তুনা তাকপা ফিল্ম সো উংপ, লেকচর, খন্ন-নৈনবগী উপায়শিং শিজিন্নবা য়াই। অসিগুম্বা মিটিং অসিদা মমা মপাশিংনা অমগা অমগা উন্ননবগী তাঙ্গা অমা ফংই অমস্তুং মখোয় মখোয়গী মচাশিংগী মরমদা খন্নজবা ঙমল্লি। ওঝানা অসিগুম্বা মিটিং অসি চাং নায়না যম্বা দরকারনি হায়বসি অঙাংশিংগী অহল-লমনশিংদা খঙহনগনি। মিটিং অসি চহিদা কয়ারক ক্ষমগদগে হায়বা অদুদি চহি হৌরকপদা মমা মপাশিংনা শংগদবা খুদোংচাবা য়েংদুনা লেপকদবনি। মমা মপাশিংগী অপাম্বা অমস্তুং দরকার য়েংদুনা অঙাংগী শিক্ষাগী মরমদা খন্ন-নৈনবনচিংবা অতৈ-অতৈ বিষয় কয়া

লৌখংপা য়াই। খন্ন-নৈনবা অদুদা অখং-অহৈশিং বাত্তণ ভৌহূনা য়াওহন্নবদি মমা মপাদা অচেৎপা থাজবা অমা পুক্লিংদা পোকহল্লি অমসুং অভাংগী ওইরিবা ভোতান-ভোতানবা মওংশিং খঙবা 'ঙমই অমসুং মওংশিং অসি থেংনবদা হেন্না ফজনা মায় পাকপা ঙমহল্লি। মরক মরক্তা মমা মপা অমদি অভাংশিং পুন্না বাত্তণ ভৌহূনা কুম্মৈ-অমসুং অচা-অথকনচিংবা পিজবগী থৌন্নাং তৌবশু য়াম্না কৈ'।

(৫) মমা মপানা স্কুল য়েংলবা —

স্কুলগী থৌরম পরেংশিং অমসুং তম্বীবগী মওং খঙনবগীদমক্তা মমা মপানা মখোয়গী অভাংশিংনা স্কুলদা মখোয় মখোয়গী থবক্তা লৈরিবৈদা অমসুং শান্নরিবৈদা য়েংনবগী খুদোংচাবা তাঙ্গা অমা পিবা হায়বসে য়াম্না ফবনি। ওঝানা লাকলিবা মখোয়দা মখল মখাগী বিনয়শিংগী মরমদা রারী শাগনি অমসুং অভাংশিংনা পুন্না শান্নমিন্নবা অমসুং করিগুম্বা থৌরম অমা পাংথোকমিন্নবা অসি মখোয় মশেল অমনা অমদগী তম্নবগী তাঙ্গা অমা পিরিবনি হায়বা খওহনগনি। মমা মপানা স্কুলদা করি করি ভৌরিবগে খঙবা অসি মখোয়গী দরকারনি অমসুং মথৌনি। অদুগা মখোয়গী করি করম্বা মতেং পীবা য়াবগে হায়বদুসু খনগদবনি। অসুন্না স্কুল য়েংহনবা অসিনা মমা মপানা মখোয়গী মচানা স্কুলদা করম্না ভৌরিবা অমদি করম করম্বা শাজৎ চৎলিবা হায়বদু খঙবা ঙমহল্লি। মখোয়না অভাংশিংগী দরকার অমসুং লমচৎ শাজৎ অসি অয়াম্বনা ইমান মান্নৈ হায়বা অমসু খঙবা ঙমই। বনাগুম্বা মমানা ওঝাবা তাকপিবদা অমসুং অভাং লোয়নবদা কয়াম য়াবগে হায়বদুসু খঙবনা স্কুলগী থবক্তা য়াওনমবা থোরকই। অসুন্না

স্কুলগী থবক্তা মমা মপানা য়াওরকপা অসিদা য়াম্না ফবা ট্রেনিং অমসুং ওই অমসুং স্কুলগী থবক্তা কোমহল্লি অমসুং শেল-থুমগী খরচ হন্থহল্লি।

(৬) পিকনিক অমসুং লম-তু চৎপা

থৌওং অসিনা মমা মপাদা অঙাং কাংলুপ অমা লোয়নবগী শেম শাবা অমসুং অঙাংশিংগী দরকারশিং অমদি শান্নবগী মওংশিং খঙবা ঙমহল্লি। মমাশিংনা তোঙান-তোঙানবা চিঙ্গাক মখল মথেল পুরকই অমসুং কনাগুম্বনা গাড়ী পুরকপসু য়াই। খুদোংথিবা অমসুং নুংঙাইবগী থবক্তা মমা মপা অমসুং ওঝা অনিমকনা দায়ী পুন্না লৌমিননবা অমা থৌওং অসিনা পী।

(৭) জাতি থবক পুন্না পাংথোকমিন্নবা

অঙাংশিংগী মেলা মচাগুম্বা ওঝানা মমা মপাশিংগা পুন্না লাংমিন্নবা য়াই। মতুদা টুপীনচিংবা শান্নপোৎ মচা মচা শাদুনা অমসুং অথুম-অহাও কয়াগরুম শেম শাতুনা য়োনবা য়াই, মতুদগী ফংলকপা শেন্দোং অদুনা স্কুলগী শান্নপোৎ লৈবদা শিজিন্নবা য়াই। অদুগা অসিগুম্বা স্কুলগী থৌমদগী হেন্দোরকপা থবকশিং অসি অঙাংশিংগী মপুং ফাবা মীওই অমা ওইনবগীদমক্তদি দরকার ওইরি হায়বসি মমা মপাদা খঙহনবা ঙমই।

থৌওংশিং অসি পাংথোকপদা ওঝাশিংনা নিংশিংগদবা য়ারম খরদং লৈরি। মতুদি ঃ—

ঃ মমা মপানা মচাগী মরমদা মশাগীগুম্না খল্লি হায়বসে কাওংথোইদবনি।

ঃ ওঝানা মাবু ভাকথোক্লবা হোৎমরোইদবনি নত্রগা মমা মপাবুস্থ মশা ভাকথোক্লবা তৌদনবা শিনগদবনি।

ঃ উন্নবা মতমদা নাকন অমতদা ফমগনি, মায়োক্লনা ফমলোই-দবনি।

ঃ মরুপ-মপাং ওইনা তৌগনি অমস্থং মশাগী কোমথোক্নু।

ঃ অঙাং মমাংদা ব্লারী শাল্লোইদবনি।

ঃ ব্লারী শাম্নিডৈদা মরক থৎলোইদবনি।

ঃ অতোপ্পা অঙাংগী মরমদা থন্নরোইদবনি নত্রগা অঙাংশিং চাংদম্লোইদবনি।

ঃ অঙাং মমা মপাদা ব্লা ভাংনবা অয়াম্বা তাপ্পা পিগনি অমস্থং য়াম্নিবমথৈ মথোয়গী ব্লা তাগনি।

ঃ মমা মপানা অঙাং অদুগী মরমদা করম্না থন্নবগী শায়বস্থ খঙনবা হোৎনগনি।

ঃ য়াম্নিবমখৈ মমা মপানা পুখৎলকপা থৌরং অদু পাংথোক্লবা হোৎনগনি।

তরেংশুবা পন্দুপ

প্রি-স্কুল অঙাংগী মমা মপানা খঙগদবশিং

(What Parents of Pre-School Children should know ?)

(১) প্রি-স্কুলগী চহি মতাং অসিদা মমা মপানস্থু য়ারিবমখৈ অঙাং অদুনা মপুং ফাবা মীওই অমা ওইরক্নবগী থৌওংশিংদা খুদাং-চাবা পিদুনা মতেং পাংবিগনি। মমা মপানা অঙাংশিংগী দরকারশিং শেংপা চাবা, তুম্বা-হিপ্পা অমসুং নুংশিবিবা; পুক্নিং লেতাহনবা থাজবা পুন্নমক পিদুনা অশোয় অঙাম থোক্তনবা য়েংশিনবিগনি।

(২) অঙাংশিংগী মমত্তম মপোক সুমিংতা লাই-তিন খুরুম্বা, হরাও-কুম্মৈ য়েংহনবা, লমতু চংহনবনচিংবা শিন লাংবিদুনা মথোয়বু মমান্নবা চহি লেংগা মান্নবশিংগা তিন্ন-তোংনবা তৌহনগদবনি।

(৩) অঙাংশিংগী মশাদা মখৌশামা ওইজবা খঙনিংবা উনিংবা তানিংবদা মপুক্নিং থৌগৎপিগনি। মখোয়না হংবা হাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নিংথিনা খুমবিগনি অমসুং খঙজবা তাকপিগনি।

(৪) পুকচেল চাওথোকপগা লোয়ননা অঙাংশিংদা 'এ' অহুম (ফংহনগনি Acceptance, Affection and Approval)

(৫) অঙাংশিংগা নোংমদা পুং অমা অনিদং লোয়নবীগনি বারী বা তাই তৌবিগনি। মদুনা লাইরিক তম্নকপা মতমদা যুক্ষম ওইরে।

(৬) অঙাংশিংগী লোল অমসুং মখোয়না ভাংবা বাঙাংশাঙাং

খঙবিগনি অমস্যুং মখোয়না তমজনবগীদমক অচুম্বা তশেং তশেংবা ফজবা লোলদা ঙাংবিগনি।

(৭) অঙাংশিংদা ৱারী তাবা, ঈশৈ তাবা, ৱা হায়বা তাবা পাউ-খোল হায়বা ইনবনচিংবা তম্বিগনি।

(৮) অঙাংশিংনা হায়বা ৱা তাবীগনি, চানিংবা য়েনশাং খোং-বিগনি, শেংনিংবা ফি খলহলগনি অমস্যুং লৈবিগনি অদুগা মরুপ মপাং লাকহনবিংবস্যু লাকহনগনি।

(৯) ছুটিগীদমক্তা লাইরিক লৈবিগনি। লাইব্রেরীদা চংহনগনি, থাইনগী মংহাগী লাইরিকী মহুত্তা লাইব্রেরীদা মতম খর ৱারী লাইরিক পাবা তম্বীগনি।

(১০) মমাংথৈংগী ৱারী-লাইরিক তাহন্দুনা অঙাংশিংগী ভাবনা শাবগী ৱাখল থোগৎপিগনি। মীগী মতৌ তম্বা হরাওবা সুংঙায়বগী-দমক্তা অমস্যুং শিলা-ড্রামানচিংবা য়াওবদা থাগৎপিগনি।

(১১) অঙাংশিংদা মখোয়না তৌবদু য়াবস্যু য়াই, য়াদবস্যু য়াই, য়াবগী ঙমথৈ অমা লৈরি হায়বা পারা অসি খঙহনগদবনি। অঙাং মশানা ওইরিবা মীওই অদু (অঙাংনি হায়বদু) মহাক মশাবু খঙহন-গদবনি। অদুগা মনা মপা ওইরিবনা অঙাং খুদিংমক শেম্ শাবগী তোঙান-তোঙানবা মতাং মতাং লৈরি হায়বা অসিদি খঙবিগদবনি।

(১২) অঙাং মশানা তৌজবা ঙমবা থবক অদু তৌবদা পুক্নিং থৌগৎপিগনি অমস্যুং মহাক্তা মঙ্গল ওইরকপদা হরাওবা উৎকদবনি।

(১৩) অঙাংশিং অসি বস তোংবা, শা-ঙা য়েংবা লবুক্তা চৎপা

ইংখোল কোয়বা ঙম্নমক য়াওহনগনি। অবাবা অমস্তুং মুংঙারবা ময়ল মংখল পুন্সি মশক খঙহনগনি।

(১৪) ইমুংগী মী চংথোকপদা, কৈংথল কাবদা লাই তিন খুরুমবা চংপদা অঙাংশিংবু পুবিগনি।

(১৫) তোঙান-তোঙানবা মখলগী ঈশৈ জগোইগী যন্ত্রশিং পায়দুনা চাং য়েংহনগনি। মদুনা কলাবু মুংশিবা ঙমহনগনি।

(১৬) সমাজগী চংনরোল, রাহৈ-রাতা, হরাওবা, মুংঙায়বা অবাবা ফোংদোকপা ঙম্না তম্বীগনি।

(১৭) অঙাংশিংদা পৈশাখর পিদুনা শিজিন্নবা তম্বীগনি অদুগা খরনা তুংশিল্লগা মতুংদা শিজিন্নবা লৈনিংবা পোং লৈবা, লায়রবদা দান তৌবনচিংবস্তু তম্বীগনি।

(১৮) অঙাংশিংদা মমা মপাগী মমিং মশাগী মমিং অমস্তুং লৈফম খঙহনগনি।

(১৯) ফুরিৎ কুদাম পানবা, খোংউপ মরি পুনবা জিপ চিংশিন-বনচিংবা তম্বীগনি।

(২০) মপাল থোকপা, মংখাং হামবা, খুৎশা হামবা, হাকথি খনবদা রুমাল্লা খুমজিনবা, তিরু শিৎপা, ফক্ত-হাওদি হুন্দোকপনচিংবগী নিয়ম তম্বীগনি।

(২১) ইমুংদা লৈবা মতমদা দাগ্নী খরস্তু অঙাংশিংদা পিগদবনি। ফি লৈবাক্তগী লৌখংপা, খুদৈ ফোংদোকপা, গিলাস চামবা, লাইরিক লোইশিনবা, ফমফম শেম্বা, চাবা তুম্বা মতম নাইবনচিংবা মখোয়না তৌবা য়াবা থবক ওাক্তনি।

নিপানশুবা পন্দুপ

প্রি প্রাইমারী শিক্ষাগী মরু ওইবা অমসুং উদ্দেশ্যশিং
Significance and Objectives of Pre-Primary Education.

প্রাইমারী স্কুলদা কাদ্রিবা নৌরিবা অঙাং মচাশিংবু শিক্ষা পিবগী দরকার লৈরিবা অসি মাইকৈ অহুমদগী য়েংবা য়াই; হকচাং ফহনবা, মচি ওইবা চিঞ্জাক চাবা অমসুং পূক্লিং রাথল চাওখৎহনবা।

ঐখোয়গী লৈবাক্তা চহি ৫ গী মখাদা লৈবা অঙাংশিংগী মনুংদা শিবগী চাং অসি চামদা ৪০ নি। অদুগা লৌনগনবা লাইনানা শন্দোকপা অসিসু অপিকপা অঙাংশিংগী মরক্তা য়াম্না চাং হেননা তৌগল্লি। মরম অসিদগী অঙাংশিংগী মশা মউ ফনা থম্নবগী মতিক চাবা থৌরাং পায়খৎপা দরকার ওইরি।

মতিক চাবা চাংদা মচি ওইবা হকচাং ফহনবা চিঞ্জাক চাদবদগী তিনজেন-লাইচেনবা অমসুং বুদ্ধি লৌশিং রাৎপা অঙাং কয়া উবা ফংলি। অহানবা পুন্সিগী মরুওইবা চহি মতাংদা (চহি ৪ ফাওবগী মনুংদা) প্রোটিন রাৎপদগী হকচাংদা ওইরকপা অরাৎপশিং অদু অঙাং অদুগী মতুংগী পুন্সিদা শিঙ্গৎপা ঙমদে। চিঞ্জাক অফবা মচি ওইবা চাবগা লৌশিং শিংবগসু অঙাং ওইরিবৈ অসিদদি মরি লৈনৈ। লায়রবা, চিঞ্জাক্কী মচি ওইবা শরুক কয়া চাবা ফংদবা অঙাংশিংদি বুদ্ধি রাৎলি, পংই।

পূক্নিং, ৱাখল, লমচৎ-শাজৎ শেমবসু নৌরিবৈ অঙাংগী মতম অসিনা খ্বাইদগী ফবা মতাংনি। খ্বাইনা খঙনরে, মতুদি অঙাং অমনা মাগী তুংগী পুন্সিদা অহল অমা ওইনা ওইরক্কদবা মীওই অদুগী চামদা ৮০ দি মতাক্না য়াম্না অঙাং ওইরিবৈ চহি ১০ গুদ্রিবৈদা লেপথ্রবনি। অদুনা নৌরিবা অঙাংগী পুন্সিগী মতম অসি থোইদোক-হেন্দোকনা মরু ওইবা অমনি। অঙাংগী শিক্ষা অসি (informal) ওইরবসু মহৈ মশিংগী জ্ঞান অমসুং লোনগী হৈ-শিংবা পূন্নমক চাওথংমিন্নরিবনি। মথক্তা হায়রিবা মাইকৈ অসোমদগী য়েংলবা প্রি-স্কুল শিক্ষা পিবা হায়বসি তঙাইমক ফদনা ৎৌদবা য়াদ্রবা থবক অমনি।

হৌজিক মতমগী হোৎলকলিবা শিক্ষাগী খোংথাংগা চান্ননা অপিকপা অঙাংশিংদা শিক্ষা পিবগী উদ্দেশ্যশিং মথাদা উংলি।—

১। হকচাং ফজুনা মশা-মউ কন্না লৈনবগী লমচৎ-শাজৎ শেমগৎপা অমসুং হৈ-শিংনা মশাবু মশাদা চুশিন্নবা হোৎনবদা চংগদবা মপুং ওইবা মহৈশিং হায়বদি ফি শেৎপা, মপাল থোকপা অমসুং মাংশোয়বগী নিয়ম, চাবা-থকপা, খোং-খুং হাম্বা, তরু তহেনবা অসিনচিংবা তম্বীবা।

২। সমাজনা য়ানরবা অমসুং পামনরবা মিংয়েং লমচৎ-শাজৎ হৈনহনবা অমদি অঙাংবু অতোপ্পগী অধিকার অমসুং খুদোংচাবা খঙহনবগা লোয়ন-লোয়ননা ময়ামগা ফজনা তিন্নবদা পুক্নিং থৌগৎপিবা।

৩। পূক্নিং ঈহৌ ঈথিল (feeling and emotion) অসি ফোংদোকপদা মশক খঙহনবা অমসুং পূক্নিং ফাজিনবা তমবদা লমজিং পীবিদুনা অঙাংবু মপুক্নিংগী ৱাখল মপুং ফাহনবা।

৪। ফজবা মশক খণ্ডহনবা, মহাক্ল অকোয়বদা লৈরিবশিংগী মরমদা খণ্ডনিংবগী লাণ্ডতক্লবা ঈহৌ অমা হৌরকইবা অদুদা থোগৎপিবা অমস্তুং মহাক্লা সংসারবু খণ্ডনবা হোৎনরিবা অদুদা মতেং পাংবিবা অমস্তুং খিজিন খোৎচিনবদা চাংয়েং কয়া তৌহন্দুনা অনৌবা রাখল পোক্লবগী খুদোং চাবশিং পিবা।

৫। মশানা মশাবু কোংদোকচনবগী মতিক চাবা ত্তাঞ্জা অমদি ফিভম পিদুনা অঙাংদা মনিং-মথা ভম্বা অমস্তুং মশাগী অনৌবা রাখল পুথোক্লবা হোৎনবদা পূক্লিং থোগৎপিবা।

৬। লোল চাওখৎনবগীদমক অঙাংগী রাখল অমদি মপুক্লিংগী অনিংবশিং অদু অচুম্বা অশেংবা অমস্তুং অপনবা লৈত্রবা লোলদা কোংদোকপা ভম্বগী শক্তি অদু চাওখৎনবা।

৭। অঙাংগী খুং-খোংগী হৈশিংবা তথি ক্লনা তোংশাশিং অমগা অমগা চুশিন্নবদা মতেং ওইগদবা শাজেল কয়া তৌহন্দুনা হান্নরিবা তোংশাশিং অসি চাওখৎনবা হোৎনরিবা।

মাপল্লশুবা পন্দুপ

অঙাংশিংনা চাওখৎলকপগী তাঙ্কক্তা ওইরকপা।
চাওখৎলকপগী মওংশিং
(Developmental tasks in each stage of Development of the Children.)

১। **মীথা পোকবা মনিং তম্না চুশিন্নবা থৌওং** – অহলগী মতেং অমসুং পূক্নিং চংবিবা য়াওদনা চাওরকলিবা অঙাং খুদিংমক্না মরম্নাই ওইনা মনিং তৌনা। হিংজবা তঞ্বা দরকার ওই। হায়বদি মহাক্না ফি শেৎপা, মখোং-মখুৎ হামবা অমসুং চাব-থকপদা মতোম্নদা তৌবা ঙমলকপগা লোয়নন লোয়ননা মখোয় অঙাং কাংলুপ্তা অমগা অমগা তিন্নবা তমই। মসিগীদমক্তা স্কুলদা নুংশিবা অমদি য়াম্নবগী ইরাং অনা কাংলুপ অহুদা লৈহনগদবনি অমসুং য়ারিবনখৈ অঙাংশিংদা মশানা মশাগী থবক তৌজনবগী তাঞ্জা পিগদবনি—পোং-চৈ লোয়শিনবা, মখুৎ হামদোকপা, ফি লোথোক লোশিন মশাবু তৌহনগনি।

২। **নুংশিবা য়াবিদগী থৌওং**—অঙাংশিংনা মীনা মাবু নুংশিবগী মতিক মহাক্নসু মীবু নুংশিবা পামই অমসুং অতোপ্পা অঙাং মমান্ন-বশিংগা মরুপ ওইনিংই। মরম অসিনা স্কুলদা য়ারিবমখৈ হরাও কুম্মেদা, পুন্না শানমিন্নবদা শান্নপোৎ শরুক য়ামিন্নবদা মখোয় অমগা অমগা য়াম্নবা অমসুং নুংশিনবগী মওং শিনবিগদবনি অমসুং অঙাংশিংগী মরক্তা চাংদম্নবা তৌরোইদবনি।

৩। **সমাজিক থৌওং**—অভাং অমনা সমাজগী হোংলকইবা বাংলুপ্তা মরি লৈরকপগী শক্তি অমা মশাগী ওইনা চাওখৎলকপগা লোয়ননা লাকচৈ। স্কুলনা অভাং খুদিংমক্তা মহাক অসি কাংলুপ অদুগী শরুক অমনি অমস্তুং স্কুলদা লৈরিবা শান্নপোৎনচিংবা পূন্নমক মহাক্না অমস্তুং ময়ামগীনি হায়বা খাখল অসি খনরা তন্নবগী মতিক চাবা তাঞ্জা পিগদবনি। চৈ-থাংবা অমদি শক্তি শিজিন্নবগী মহুত্তা মখোয় মশেল অমগা অমগা মতেং পাংনবা অমস্তুং মশানা হোৎনজনবা তম্বীগদবনি।

৪। **অচুম-অরানগী খাখল লাকপা**— নৌরিবা অভাংদদি হায়রিবা খাখল মওং অসি অচল-লমননা হায়বা ইনরা, মথক-থোংবনা তাকপা লৌবদগী হৌরদুনা অহল য়াওদনা মতোমদনা মশাগী খাখল শিজিন্নদুনা থবক চৎথবা ঙমলক্তুনা মশাগী অচুম অরানগী খাখল অদুনা ম.কাক থোংবগী মহুৎ শিন্নকই। খাখল মওং অসি ওইরক-নবগীদমক্তা অচম্বা থবক্কী মরমদা শন্দোক্না তাকপিবা, মখোয়না তৌবা থবক্তা মোরেলায়জ (moralise) তৌবিদবা. করিগুম্বা অকক্নবা ফিভম খরগী মধাদা মখোয়গী অপাঙ্বা খল্লহলবনচিংবা অসি স্কুলগী থৌরমদা য়াওগদবনি।

৫। **পুক্নিং হকচাংদা নুপা নুপী খেন্নবা**—অভাংশিংনা মপুং ফারবা নুপা অমস্তুং নুপীগী শক্তম শকওং তমদুনা সমাজদা য়ান্নরবা নুপী নত্রগা নুপা তমা ওইনা চাওখৎলকইবনি। অসিগুম্বা নুপা নুপী খেনবগী খাখল চাওখৎলকপদা খুদোংচাবা পিন্নবগীদমক্তা স্কুলনা ভ্রামা তৌদুনা অভাংশিংবু মমা অমস্তুং মপা, মবুং, মচন-মচেনচিংবা

সমাজদা লৈনরিবা মুপা মুপীগী তোঙান-তোঙানবা শক্তম অমসুং মীওই খক্তহনগদবনি। করিগুম্বা মপা ওইরিবশিংনা থবক তৌরিবা মফমদা পুদুনা য়েংহনবা নত্রগা বার্ত্তন তৌদুনা স্কুলদা কৌগনি।

৬। **মশাগী অহোংবা মওংদা চুশিন্নবা অমসুং য়াবা**—অঙাংশিংনা মখোয়গী চাওখৎলকইবা তোংশাশিংবু মশানা লাকশিনবা অমসুং খোং-খুৎ লেংবদা চুশিন্নবা হোৎনবা অসি অঙাংশিংগী তৌদবা য়াদ্রবা থৌওং অমনি। মরম অমা অরাংবদা কাবা, চেনবা, চোংবনচিংবা খোং লেংবগী থবক অমসুং য়েকপা খোংপা, ককপা-নপশিনবা, ফি শেৎপা, কুদাম পানবা খোংউপ মরি পানবনচিংবা তমজনবগী মতিক চানা তাপ্পা ফংহনগদবনি।

৭। **থুদম শিজিন্নবা অমসুং য়াথল থনবা**—প্রি-স্কুলগী চহি মতাং অসিদা অঙাংশিংনা য়াহে মশিং য়াম্না খঙলকই, য়াহেং পরেং শেমদুনা খোম্থোক নিংথিনা ঙংদুনা মী অতৈদা মশাগী অনিংবা অপাম্বা অদু ফোংদোক্লবগী শক্তি হেনগৎলকই। মখোয়দা মশাগী য়াথল লৌশিং লাকপদা নত্তনা পোৎকী মগুণ, মশক মমিং খঙলকই। য়াথল লৌশিং চাওখৎনবগী মক য়ারী লিব, লম-কোয়বা; লাইরিক ময়েক মশক খঙনবা, য়ারী শাবা অমসুং মখোয়গী কাংলুপ্তা য়া ঙাংবনচিংবা অসি স্কুলগী থৌরম পরেং শেম্বদা য়াওরিবনি।

তরাশুবা পন্দুপ

ঐথোয়গী চিঞ্জাক্কী মরমদা - (Nutrition)

ঐখোযগী ভারত্তা লৈবা মীশিংনা হকচাং ফত্তবা তিঙ্গং য়াঙ্গবা অমদি নোই-পেনদবগী মরু ওইবা মরমদি মচি ওইবা চিঞ্জাক মচল শুনা চাবগী মরু ই। অদু খন্দবা অমসুং মকম মামদা ফংবা মমল হোংবা চিঞ্জাকশিং চারগা হকচং ফহনবা য়াই হাযবাস খন্দবদগীনি। হিবম অসোমদা শিজিন-খোংচিনবদগী খঙনরকপা মরুওইবা বাযম অমদি ভ'সনি চ ওখংলক্লিবা অঙাংশিংদা চিঞ্জাক মচল-কেলোরি অমসুং প্রেটিন রাংপা চিঞ্জাক পিজন্দগী অকিবা ফংলবা ফত্তবা ওইহল্লি হানবদি মতুমা ব'খল লৌশিং চাওখংপদা অপনবা ওইহনবতা নত্তনা মেনখংপা ওমদনা থোপ্পা (ব্রেন) শোকহল্লি। ঐখোযগী লৈবাক্কী মকম অমাদদা লৈবা প্রি-স্কুল অঙাংশিং (চহি ২॥—৫ যাওবা) অসি হাখল লৌশিং চাওখংপদা শিন্থবগী অনাবা লৈবা ভাক্তনি। মমাগী মথাম থকলিঙৈদা অঙাংশিংনা চাংচং অমতা চাওখংচবা ওমই, অদুবু থা তরক্কী মতুংদা মচি ওইবা চিঞ্জাক পিভহোদবদগী অঙাং অয়াম্বা চাখংলকপা শিহল্লি। মরম অসিনা হাযবিবা চাহ মতাং অসিদা অঙাংগী চিঞ্জাক্কী মরমদা চেকশিনবিগদবনি।

নোইপেনবা চিঞ্জাক হায়বসিদা অচুমবা চিঞ্জাক অদু চাং চানা চাবা অসিনি। মরম অদুনা মীশিদা মখল মখলগী চানবা পোৎচংশিং

অহু মগুণ লৈবা অমদি চাং চানা চাহল্লবতদা চাং চাবা মথলগী চিঞ্জাক হায়বদু ওইগদবনি। চাং চাবা চিঞ্জাক চাবা হায়বসে হকচাং ফহনবদা চংদ্রবা য়াদ্রবনি। ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাক অসি চুমনা হিংনবতা চাগদবা নত্তে হকচাং ফনবা অমদি থৌনা য়াওবা পুন্সি অমা ওইনবনি। চিঞ্জাক হায়বসিদা হকচাং চাওখৎনবা, হকচাং ফনবা অমসুং থবক তৌবা ঙমনবা শক্তি পিবা পোং কয়ামরুম য়াওরিবনি।

চিঞ্জাক্তা য়াওবা মরু ওইবা চংদ্রবা য়দ্রবা পোৎচংদি কার্বো-হাইদ্রেট, প্রোটিন, ফেৎস অমসুং থাও, ভিটামিনস অমসুং মিনেরেলস, ঈশিংদি হকচাংবু হিংহনবগী থৌওংদা মশানা অতুম য়াওজরে। মপুং ফাবা অমসুং চাং চাবা চিঞ্জাক্তা হায়রিবা চিঞ্জাক্কী পোৎচংশিং অসি দরকার ওই হায়বদি প্রোটিননা তোংশা অমসুং মছলশিং শেনগৎপগী থবক তৌই, কার্বোহাইদ্রেটস অমসুং ফেৎসনা হকচাংদা শক্তি পি। মিনেরেল্স সলটনা শরু অমসু ঈ ফহল্লি অমসুং ভিটামিন্সনা হকচাং চাওখৎহনদুনা মশা মউ ফবা পুন্সি ওইহল্লি।

মথক্তা হায়রিবা চিঞ্জাক্কী পোৎচংশিং কার্বোহাইদ্রেটস, প্রোটিন্স, ফেৎস, ভিটামিন্স অমসুং মিনেরেন্সশিংগী চাং অসি মীগী চহি, মুপা মুপী পাঙ্গলগী থবক অমসুং হকচাংগী ওইবা অতৈ-অতৈ ফিভমগী মখা পোনগনি, হায়বদি পাঙ্গল শিজিন্নদুনা অরুবা থবক তৌবা মীওই অমনা অফিসকী থবক তৌবা মীওইদগী শক্তি পিবা চিঞ্জাক হেন্না চবা তাবনি। চাওখৎলক্লিবা অঙাংনা মশাগী অরুবগী চাং য়েংদুনা প্রোটিন অমসুং মিনেরেন্স য়াওবা চিঞ্জাক অহলদগী হেন্না চাফম থোকই। মিরোনবী অমসুং মচা অনৌবা চেনবী মমাশিংনা প্রোটিন

অমসুং মিনেরেল্স য়াওবা চিঙ্গাক হেন্না চাফম থোক্কই, মরমদি হায়রিবা পুন্সিগী তাঙ্কক অসিদা মথোয়গী মশাদা হকচাংগী ওইবা অহোংবা কয়ামরুম থোকই।

হকচাংদা দরকার ওইরিবা পোৎচংশিং পুন্নমক পিন্নবগীদমক চিঙ্গাক্তা য়াওফম থোকপা মচি ওইবা পোৎলম খুদিংগী মতিক চানা অমদি চাং চানা মশাগী চহি মুপীরা নুপারা অমসুং শুরিবা নোমলিবা থবক্কী ভিবম য়েংলগা চাফম থোকপা চিঙ্গাক মীওই খুদিংমক্না চাগদবনি। অসিগুম্বা মচল শুবা মচি ওইনা পোৎচং য়াওবা চিঙ্গাকপু চাং চাবা (বেলেনছডাট) কৌই। হায়রিবা মখলগী চিঙ্গাক অসি মথাদা পিরিবা চিঙ্গাক মখলগী কাংলুপ্তা ফংগনি।

(ক) শক্তি পিবা চিঙ্গাক মখলশিং কার্বোহাইড্রেটস অমদি ফেটস য়াওবা চিঙ্গাক মখলবু শক্তি পিবা চিঙ্গাক কৌই। মতুদি মকু-পানবা ফৌ-গেহু, মরুওইনা চাবা পোৎশিং অফংবা উহৈশিং, চিনি, থাউ অমসুং নহাওনচিংবা কাংলুপ অসিদা চিংগনি।

(খ) হকচাং শাগৎপা চিঙ্গাক মখলশিং প্রোটিন য়াম্না য়াওবা চিঙ্গাক মখলবু হকচাং শাগৎপা চিঙ্গাক কৌই।

(গ) হকচাং ঙাকপা চিঙ্গাকশিং প্রোটিন্স, ভিটামিন্স অমসুং মিনেরেল্স মরাং কায়না য়াওবা চিঙ্গাকপু হকচাং ঙাকপা চিঙ্গাক কৌই। মতুদি শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোমগী পোৎথোকশিং রেরুম, শাঙাগী ফিরাক, অশংবা মনা-মশিং অমসুং উহৈ মরাহৈশিং কাংলুপ অসিগী মনুং চল্লি।

ভারত্তা লৈবা মী অয়াম্বা চেং গেহুন চিংবনা মপুং ওইনা চানৈ অদুগা অতৈ অতৈ মরুওইনা মচি ওইবা চিঞ্জাকনা বাংনৈ। অদুনা চিঞ্জাক ফাগংহনগে হায়রবদি চিঞ্জাক মথলশিং খরা হোংদোকপা দরকার ওই হায়রবদি চেং গেহু য়ান্না চাবা মফমদা চাং খরা হন্থহনবা অমস্তুং প্রোটিন্স ভিটামিন্স অমস্তুং মিনেরেন্স য়াওবা চিঞ্জাক পিশিন-গদবনি। অদুগা অমুকন্থু মরাং কায়না কংলিবা পোংশিং অদু মাংহন্দনা বিঞ্জামগী মতেং লৌদুনা লিন্নবা হোংনগদবনি অমস্তুং থোং থাকপগী মওং হোংদোক্লুনা মচি ওইবা পোংচংশিং মাংদনবগী তৌগদবনি। মতম কুইনা লোন্দুনা থোংবা অমস্তুং মৈদা ভৌবদগী চিঞ্জাক্কী মচি ওইবা শরুকশিং অদু মাংহল্লি। অদুনা চিঞ্জাক থোং থাকপা মতমদস্থু য়াম্না চেকশিনফম থোকই।

মী মোগী চহিগী মতুংইন্না চিঞ্জাক্কী ওইবশিং অমস্তুং চাং চাবা চিঞ্জাক্কী মথৌশিং অমস্তুং মথেয়গী ফংফমশিং মথাগী টেবলশিংদা তাকলি।

মচি ওইবা চিঞ্জাক্কী মথৌশিং অমস্তুং মথোয়গী ফংফমং—

টেবল—[১]

(ক) চিঞ্জাক্কী মচি ওইবশিং	(খ) মখোয়গী মথৌশিং	(গ) ফংফম
১। প্রোটিন —	হকচাংগী তোংশাশিং শাগৎপা অমসুং শেম জিনবা, ঈগুম্বা মপুং ওইবা মহিশিং ওইহনবা, এঞ্জামস শেম্বদা মতেং পাংবা অমসুং মপালদগী লায়নাশিং ঙাকথোক্নবা এন্টি-বোডিশিং শাগৎপা—	ফংযমশিং ঃ—শঙ্গোম, অনৌবা অমসুং অকংবা, শঙ্গোম সানা, শঙ্গোম অকম্বা, থাউ মরুশিং, নুংহরাই, হরাইশিং, শা, ঙা, ফিরাক, য়েরুম অমসুং চেং, গেহুনচিংবা চানাং য়াওবা পোৎশিং—
২। ফেট—	পুশিল্লবা শক্তি হকচাংদা পিবা অমসুং ফেটতা তুমবা ভিটামিন্স থোকহন্নবা—	ফংফমশিং ঃ—মাখল, ঘী, মনা মশিংগী থাউশিং অমসুং মহাও, থাউমরুশিং অমসুং মরুওইবা চাবা পোৎশিং ঙাগী ফিরাব, ওকথাউ অমসুং য়েরুমগী মমুট—

(ক)	(খ)	(গ)
৩। কার্বোহাইড্রেটস	হকচাং শক্তি পিবনি।	যংফমশিং ঃ— চেং, গেহুনচিংবা, চনান, মরুপানবা পোংশিং হায়বদি অলু, মঙ্গ্া, উ-মঙ্গ্ানচিংবা ১স্থং চু অমস্থং চিনি—
৪। ভিটামিন—	এ উনশা ১স্থং হকচাং গী অথোংপা কুয়োম শিং ফজনা থমহল্লি১স্থং নুংমদাং মিং উদনব-দগী ঙাকথোকই—	ফংফমশিং ঃ— ঙাগী ফিরাক্কী থাউ, শা-ঙাগী ফিরাক শঙ্গোম অমস্থং শঙ্গোমগী পোথোক শিং (ঘী, মাখন ১স্থং শঙ্গোম অফম্বা) গাজর উইহে অমস্থং অশংবা অমদি নাপু ওইবা মনা মশিং —
৫। ভিটামিন বি ২ (থাইমিন)—	চাবা তুমহনলি অমস্থং চানিংবা পোকহনলি, শিংলিশিংবু কন্না লৈহনলি অমস্থং অফবা কার্বোহাইড্রেটপু থবক তৌনবগীদমক্তা শক্তিস্থ পি—	যংফমশিং ঃ-শা-ঙাগী ফিরাক, য়েরুমশিং,ওক শা, হরইশিং, থাউ মরুশিং মরুপানবা লৈপাক- হুবাইনচিংব-শিং, গেহু মপুমগুম্বা অতৈ অমস্থং অফুৎপা চেং —
৬। ভিটামিন বি ২ (রাইবোফ্লেভিন)	সেনশিংদা ওক্লিমন পিহুনা মখোয়গী থবক	ফংফমশিং —শঙ্গোম, শঙ্গোম অশেন্বা, শঙ্গোম

(ক)	(খ)	(গ)
	ফগৎহল্লি মিৎ শেংনা উহনবদা মতেং-পি উন শা ফগৎহল্লি। নাতোন অমস্তুং চিন্নানবু থোৎনা লৈহল্লি।	অফম্বা, শঙ্গোম োনা, য়েরুম, শা, ঙাগী ফি রাক অমস্তুং অশংবা মনা-নশিংশিং—
৭। নিয়াসিন—	উনশাবু ফনা লৈহল্লি ১মস্তুং চাকখাউ, থিরিন অমস্তুং শিংলিবু ফজনা অনদি ফনা থমই।	ফংফমশিং ঃ— চেং, গেহুনচিংবশিং মপুম ওইবা পোৎশিং শা -ঙাগী ফিরাক, থাউ- থোকপা মরুশিং, লৈ- পাক হরাইনচিংবা মকু পানবা মরুশিং, হরাই মনা-মশিং —
৮। ভিটামিন সি -	চকচাংগী সেনশিংবু অমগা অমগা পুনশিন্না থম্বদা মতেং পাংই,- ঈউটোংশিংগী ফক্লাংবু মপাঙ্গল বনথৎহল্লি। লৌনগনবা লায়নাদগী ঙাকথোকহল্লি অমসুং অংশাক অপান ফগৎ- পদা মতেং পাংই।	ফংফমশিং ঃ— ৈক্রু, পুংতোন, উহৈশিং অংশংবা মনা-মশিং ১মস্তুং মতোল থোকপা হর ইশিং —

(ক)	(খ)	(গ)
৯। ভিটামিন ডি	হৎচাংনা কেলসিয়ম লৌশিনবদা মতেং পাংই অমসুং যা অমসুং শরু শাগৎপদা মতেং পি।	ফংফমশিং :—নুংশাগী মডাল, ম'থল, শঙ্গোম ছানা, ঙাগী ফিরাক্কী থাউ, ঘী, যেবমগী মমুং অমসু শঙ্গোম—
১০। কেলসিয়ম অমসুং ফোসফোরস —	শরু অমসুং য়া শেম শাগৎপগী মরকতা মতেং পি, ঈ পুনশিনহল্লি অমসুং তোংশাশিং অমসুং শিংলিশিংবু থবক যজনা তৌহনবদা মতেং পাংই।	ফংফমশিং :—শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোমগী পেৎথোকশিং মনা-মশিং; ও-মচাশিং চেং-গেহু নচিংবা মপুম ওইবা পোৎশিং মরু চাবা পোৎশিং —
১১। আইরন (যেৎ)	প্রোটিনগা তিন্নরগা হেমোগ্লোবিন শেম্বা হায়বদি ওক্সিজন পুবা ঈদা য়াওরিবা অঙাংগী পোৎশক অমা ওইহনলিবনি।	শা, ঙাগী ফিরাক য়েবম, মনা-মশিং থাউমরুশিং হরাই, চিনি অঙাংবা অকংবা উহৈশিং অমসুং অশংবা মনা-মশিং—

টেবল—[২]

নুপা অমগী মচল চাবা চিঞ্জাক

(Balanced diet for Adullman)

চিঞ্জাক মখল	অয়াংবা থবক	য়াইমরূপ তৌবা	অকনবা থবক তৌবা
	গ্রাম	গ্রাম	গ্রাম
সিরেন্স	৪৬০	৫২০	৬৭০
হরাই	৪০	৫০	৬০
অশংবা মনা-মশিং	৪০	৪০	৪০
অতৈ মনা-মশিং	৬০	৭০	৮০
লৈপাক্তা তাবা পোংশিং	৫০	৬০	৮০
শঙ্গোম	১৫০	২০০	২৫০
থাউ ১স্নুং ফেট	৪০	৪৫	৬৫
চানি অমস্নুং চিনি অঙাংবা	৩০	৩৫	৫৫

টেবল— [৩]

নুপী অমনা চাগদবা মখল চাবা চিঞ্জাক

চিঞ্জাক মখল	অয়াংবা থবক	য়াইমরূপ তৌবা	অকনবা থবক তৌবা
	গ্রাম	গ্রাম	গ্রাম
সিরেন্স	৪১০	৪৪০	৫৭৫
হরাই	৪০	৪৫	৫০
অশংবা মনা-মশিং	১০০	১০০	৫০
অতৈ মনা-মশিং	৪০	৪০	১০০
লৈপাক্তা তাবা পোংশিং	৫০	৫০	৬০
শঙ্গোম	১০০	১৫০	২০০
থাউ ১স্নুং ফেট	২০	২৫	৪০
চিনি ১স্নুং চিনি অঙাংবা	২০	২০	৪০

টেবল—[৪]

অঙাংশিং (নুপীমচা অমসুং নুপামচা) মচস চাবা চিঞ্জাক

(Balanced diets for Children—Boys & Girls)

চিঞ্জাক মখল	অঙাংশিং		নুপামচা	নুপীমচা
	১ – ৩ চহি	৪—৬ চহি	১০—১২ চহি	১০—১২ চহি
	গ্রাম	গ্রাম	গ্রাম	গ্রাম
সিরেল্স	১৭৫	২৭০	৪২০	৩৮০
হরাই	৩৫	৩৫	৪৫	৪৫
অশংবা মনা-মশিং	৪০	৫০	৫০	৫০
অতৈ অতৈ	২০	৩০	৫০	৫০
মরু তাবা পোৎ	১০	২০	৩০	৩০
শঙ্গোম	৩০০	২৫০	২৫০	২৫০
চিনি অমসুং চ	৩০	৪০	৪৫	৪৫
থাউ অমসুং যেট	১৫	২৫	৪০	৩৫

টেবল – [৫]

মীরোলবী অমসুং মচা চেনবীবা হেন্না চাফম থোকপা

চিঞ্জাক মখল	মীরোল্লিবৈ	কেলোরী	অঙাংমচা চেনবী	কেলোরী
সিরেল্স	৩৫ গ্রাম	১১৮	৬০ গ্রাম	২০৩
হরাই	১৫ গ্রাম	৫২	৩০ গ্রাম	১০৫
শঙ্গোম	১০০ গ্রাম	৮৩	১০০ গ্রাম	৮৩
যেট	—	—	১০ গ্রাম	৭০
চিনি	১০ গ্রাম	৪০	১০ গ্রাম	৪০
		২৯৩		৫০১

টেবল—[৬]

ঙা অমস্তুং শা চাবা চিঙ্গাক্তা য়াওরোইবগীবা

লোথোকদবা চঙ্গাক মমিং—	মহুৎ শিনশিনবাগী মমিং—	
৫০% গী হৱাই ২০—৩০ গ্রাম	১। য়েরুম অমা নত্রগা শা নত্রগা ঙা গ্রাম ৩০	১। য়েরুম অনি নত্রগা ঙা নত্রগা শা গ্রাম ৫০ নত্রগা য়েরুম অমা অমস্তুং শা-ঙা গ্রাম ৩০ অমস্তুং য়েরুম অমা
১০০% হৱাই ৪০—৬০%	২। ফেট নত্রগা থাউ	২। ফেট নত্রগা থাউ গ্রাম ১০

প্রি-স্কুল অঙাংগী চিঙ্গাক

চহি অনিদগীনা তরুক শুদ্রিবা ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাং-শিংবু ঐখোয়না প্রি-স্কুলগী অঙাং হায়না লৌনৈ। চহি অমগী অঙাংনা পরপ পরপ চাওখৎলম্বগী চাওবা খর থিন্থরকপ। ইংরাজী ৱাহৈদা হায়রগা বেবীহুডতগী চাইল্ডহুড ল্যানখৎলকপ। মতাং অসিবু প্রি-স্কুলগী মতম হায়না লৌনৈ। হায়রিবা চহি মতাং অসিদা অঙাংশিংগী চাব-থকপদা য়াম্না চেকশিনবা দরকারনি। মরমদি ঐখোয় মীওইবগী ভুংগী পুন্সিগী ফিরেপকীদমক শক্তম অমা মতম অসিদা মমি তাবা

হৌই। অদুগা মমগী চাবা থকপগী হৈনবী শেম্বতা নত্তনা হকচাং ফনা থম্বদা অমসুং হকচাং চাওখৎপদমু অদুগিনা পীরিবা চিঞ্জাক অসিদগী লেপ্পী।

মমা মপা ওইবশিংনা অঙাংশিংবু মশা মন্ড ফনা থম্বতা নত্তনা হিরম খুদিংদা হায়বদি মইহ মশিং তম্বদা, মবুদ্ধি মরৌশিং অমসুং লমচং-শাজৎ খুদিংমক চপ মান্ননা ফগৎহনবা পাম্মী। পূক্লিং-হকচাং, লমচং-শাজৎ হায়বাসি অমগা অমগা শান্ননা মরি লৈনৈ। হায়রিবা পুম্নমক অসি ফগৎহনগে হায়রবদি চাং তম্না অফবা চিঞ্জাক (Balanced diet) শেমলগা পীজরবতদা ওইথোকপা ঙমগনি।

দরকার ওইবা চিঞ্জাক

(১) মপুং ফারবা নিপা মুপীশিংনা চারিবা চিঞ্জাক্কা প্রি-স্কুলগী অঙাংশিং। পীরিবা চীঞ্জাক্কা মওং করাদা খেন্নৈ। অহানবা চহিদা অদুগা অমনা চারিবা চিঞ্জাক অদু অনিশুবা চহি ফাওবা অহনক চায় অদুগা চাংদি থর খেন্নৈ। হায়রিবা মতাং অসিদা অঙাং অমগা পীজরিবা চিঞ্জাক অদু মতিক চাপ্রবদি চাওবা থিল্লি লোয়নবা চিঞ্জাক হাৎপদগী থোকপা লায়না কয়াম্থু লাকই। মরম অসিনা অঙাংশিংগী পাঙ্গল হাপকদবা চিঞ্জাক, চেং-চাক, তল, আলু অমসুং অতোপ্পা চনাংগী শরুক য়াওবা চিঞ্জাক পীজগদবনি।

(২) দরকার ওইবা চাংদা হকচাং শাগৎপা চিঞ্জাক প্রোটিন, মিনরেল, ভিটামিন য়াওবা চিঞ্জাক পীজগনি। মখোয়শিং অসিদি অমুনবা হৈ-মা তগৎ-তগৎ তেকপা অনৌবা মনা মশিং, হবাই, শঙ্গোম

য়েরুম অমস্তুং ভাদগীসু ফংই। প্রি-স্কুলগী অঙাংশিংনা ঈশিংসু মরাং কায়না থক্কদবনি। মরক মরক্তা ভাদগী ফংবা (fi's liver oil) চিঞ্জাক্তা য়াওহনবগনি। হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসিনা অঙাং অমগী নোংমগী দরকার ওইবা কেলোরী পিবা ঙম্মী। অময়োমদা প্রি-স্কুলগী অঙাং অমনা মরু ওইনা চাবা ঙমগদবা চাং নিংথিনা ওংতুনা শায়বা ঙমগদবা অমদি লাইনা তুম্বা ঙমগদবা মওংদা পীজগনি।

পীজনবগী মওং

চানবগী মওং অদু অঙাংশিংনা হৈনগদবা য়েংহনা শেম্বীগনি। শিঙ্গিন্নবগী পাত্রশিং অদুসু অঙাংশিংগা চানবা অপীকপা লাইনা লৌখংতুনা চাবা য়াগদবা ওইহনগনি। অসিগুম্বা মওং অসি নর্সারি স্কুল থরদদি উবা ফংই।

অঙাংশিংদা পিজ-পীথক তৌবা মতমদা চাং নাইনা, মপুক্কিং চরাওনা পীজগদবনি। মতম নাইদনা চাবা থকপা থিংগদবনি অমসুং চাবা থকপগী ফজবা নিয়মসু তম্বীগনি। মরক মরক্ত অঙাং-শিংদা মখোয়গী অপম্বা হংদুনা থোংবীগনি। পীজবা মতমদা নশা মশানা চাজবা তমহনগনি। অহানবদা অঙাংশিংনা পায়খৎপা হৈতব-দগী চায়বশিং অদুসু তৌদনবা তপ্না তপ্না তম্বীগনি। পীজগদোরিবা পোংশিং অদুসু লাইনা লৌদুনা হুকপা ঙম্নবগী মওংদা শেম্বীগনি। থুংম ওইবা মন-মশিং, হৈ-ন্না, গাজরনচিংবা অসি চানবা শেম্বীনা মতমদা অঙাংশিংনা পায়বা য়ানবগী মওংদা মকক মকক কক্তুনা শেম্বীগনি।

চাং তম্নবা অফবা চিঞ্জাক (Balanced diet)

মথক্তা তাকখিবা মওং অসিদা অঙাংশিংবু মশা-মউ ফনা লৈনবগী-দমক দরকার ওইবা চাংদা অফবা চিঞ্জাক খন্দুনা নোংমগী নত্রগা চয়োলগী রুটিন শেমদুনা থমগনি। মওং খর অদু মখাদা শেমদুনাপীরি।

চয়োলগী শেমদুনা পীরিবা চিঞ্জাক অসি নোংমগী পীরিবা অসিগী চাং য়েংদুনা লৌরগা চহি খেন্নবগী মতুং ইন্না শেমদুনা পীজগনি। প্রি-স্কুলগী অঙাং অমগী নোংমগী চিঞ্জাক শেম্বা মতমদা অয়াম্বা মতমদা ব্রেক-ফাষ্ট (চরাবানবা) পীজবদা হৈ-রা অমুনবা, লফোই, আপেল, থবীনচিংবা য়াওহনগনি। প্রোটিন য়াওবা মুং হৱাই শঙ্গোম, শঙ্গোম মপাল, শঙ্গোম মকুপ্পচিংবসু মরক মরক্তা য়াওহনগনি। চাক্লেন মতমদা মরু ওইনা থোংদোক্লবা চিঞ্জাক পীজগনি। অচারপুম্বা লিদুনা থম্বা পোৎসু মতম অসিদা পীজগদবনি। চাগী মতমগীনা চাং নাইনা সালাদ (শিংজু) খর য়াওহনগনি। মসিনা অঙাংশিংবু মশা মউ ফনা থম্বদা য়াম্না মতেং ওই। নিংথমথা ফাওবদা মতমদুগী ফংবা মমা-মশিং, হৈ-রাগী সালাদ য়াওহনগনি। অদুগা অঙাংশিংদা ময়াই কাবা চা, কফি, ডবলরুটি, চিনি অঙৌবদগী শেম্বা পোৎ য়ারিংমখৈ শিজিন-নহন্দনবা হোৎনবীগনি। মদুগী মহুত্তা খোইহি নত্রগা শঙ্গোম অমসুং হৈ-রা মহিনা মহুং শিন্দুনা পীথক্কদবনি হায়রিবা খুদিংমর্কসি অঙাংনা পামগদবা মওংদা শেম্বীগনি।

---

* "প্রি-স্কুল অঙাংগী চিঞ্জাক" হায়বা শরুক অসি শ্রীমতি লেংলেম ইবেতোম্বী দেবী Health Instructor, Balsevika Training Centre, Moirangkhom, না ইবিরকপনি।

দরকার ওইবা পে.৽চং শঙ্গোম মপংগা লোয়নবা নত্রগা মহিদমক	চহিগী মতুংইন্না	প্রি-স্কুল অহাং ১ না দরকার ওইবা চাং	
	চহি ১গী অঙাং	চহি ২ দগী ৩ ফাওবা	চহি ৪ দগী ৫ ফাওবা
	১/২ তগী কপ ১ ফাওবা	১/২/১ কপ	কপ ১ মপুং ফাবা
য়েরুম	১	১	১
শা, ঙা, শঙ্গোম মপাল ঘীনচিংবা	অচৌবা চামচ ১	অচৌবা চামচ ২ দগী ৩ ফাওবা	অচৌবা চামচ ৪
অলু, আটা, অথুম্বা পোৎ	অচৌবা চামচ ২	অচৌবা চামচ ২ দগী ৩ ফাওবা	অচৌবা চামচ ৪
থোংলবা মনা মশিং	অচৌবা চামচ ২		
থোংদবা মনা মশিং— কোবী গাজর, খামেন অশিনবা	চাং য়ামদনা	অচৌবা চামচ ২ দগী ৩ ফাওবা	অচৌবা চামচ ৪
ভিটামিন সি য়াওবা হৈ-রা অশিনবা হৈ (citru friut) চম্প্রাগুম্বা নত্রগা খামেন অশিনবা মহি	কপ ১/৩ দগী ১/২ ফাওবা	মনা মশিং গাজরগুম্বনা	পংচাও চাওদবা মপুন ১
		কপ ১/৩ দগীনা ১/২ ফাওবা	কপ ১/৩ তগীনা ১/৩ ফাওবা

চয়োলগী মেনু (balanced diet for a week)

	নোংমাইজিং	নিংথৌকাবা	লৈবাকপোকপা	য়ুমশকৈশা	শগোলশেন	ইরাই	থাংজা
চরা থাবগা (ব্রেক ফাস্ট) Break fast	কমলা মহি, থোং না তৌবা ওল খোইঠী / মাখনগা লোয়ননা, শঙ্গোম নত্রগা গাজর মহি	য়েরুম, আপেল নত্রগা লফোই কেক নত্রগা ওল খোইঠী / মাখন শঙ্গোম	শঙ্গোম / কমলা নত্রগা গাজরগী মহি, অথোংপা ওল খোইঠী / মাখন তৈবা	শঙ্গোম, আপেল নত্রগা লফোই য়েরুম	শঙ্গোম / হে মহি, অথোংপা ওল খোইঠী নত্রগা মাখন তৈবা, গাজর অহিংবা	শঙ্গোম নত্রগা গাজর মহি, টোষ্ট মাখন তৈবা, য়েরুম	শঙ্গোম নত্রগা কমলা মহি লফোই
চাক্লেন অয়ুক / নুংদাং Lunch/ Dinner	ওল ১½ নত্রগা চাক গ্রাম ২০০ মকু য়াওনা ফুৎপা আলু, হৈ-রা অতেকপা শেম্বা শালাদ অথবা শঙ্গোম	ওল ১½ নত্রগা চাক গ্রাম ২০০ শঙ্গোমগা লোয়ননা লফোই নত্রগা আপেল, থামেন অশিনবা	ওল ১½ নত্রগা চাক গ্রাম ২০০ য়েরুম মকু য়াওনা ফুৎপা আলু, হৈ-রা থর	ওল ১½ নত্রগা চাক গ্রাম ২০০ আপেল নত্রগা লফোই শঙ্গোম য়াওনা, থামেন অশিনবা	ওল ১½ নত্রগা চাক গ্রাম ২০০ অথবা শঙ্গোম ইরাই উরেংগুম্বা চাক, য়েরুম নত্রগা ডা, হৈ-রা	ওল ১½ নত্রগা চাক গ্রাম ২০০ মরোন থোকপা ইরাই নগা অতে বা, থামেন অশিনবা, মকু য়াওনা ফুৎপা আলু	ওল ১½ নত্রগা চাক গ্রাম ২০০ মন-মশিং শালাদ য়েরুম
চাকগী মতম অয়ুক/নুংথিল (Tea/time)	শঙ্গোম অথোংপা ওল মাখন খোইঠী তৈবা, চানগুম্বা হৈ নত্রগা কিশমিশ	শঙ্গোম, গাজর মহি নত্রগা অহিংবা, লফোই	শঙ্গোম, নত্রগা গাজর মহি, মতমগী হৈ-রা শালাদ, লৈবাক ইরাই অহিংবা নত্রগা চৌরবা	শঙ্গোম, লফোই নত্রগা মতমগী হৈ-রা শালাদ অচম্বা ওল খোইঠী	শঙ্গোম, মকু য়াওনা ফুৎপা আলু, লফোই নত্রগা আপেল	শঙ্গোম, লফোই নত্রগা মতমগী হৈ-রা শালাদ অচম্বা ওল খোইঠী তৈবা	শঙ্গোম, হৈ-রা, শালাদ, ডাম, অরৈবা আলু

১১শুবা পন্দুপ

অঙাংগী মশা ফনবা অমসুং শোক-পনহন্দবা

ঐখোয়গী বালবাদি সেন্টরদা লাকলিবা অঙাংশিংবু মশা-মউ ফনা অমদি মশা শোক পনদনবা হোৎনবা হায়বসি তৌত্রবা য়াদ্রবা হিরমনি। মদুগীদমক্তা মতিক চানা চেকশিনবিগদবনি। সেটরদা হেক লাকপগা অঙাংশিংবু হকচাংগী চাংয়েং অমা তৌগদবনি। মদু তৌরবদি অঙাং অদুগী মশাদা করি করম্বা লায়না লৈবগে হায়বদু খঙবা ঙমই অমসুং করম্না মশা ফগৎহনগদবা হায়বগী মাইকৈদা থবক চংশিনবা ঙমই। ঐখোয়না ডাক্তর অমসুং নর্সশিংবু চাং নাইনা অঙাংশিংবু মশা য়েংনবা শিনগদবনি। করিগুম্বা খুদোং চাদবা লৈরবদি সেন্টরগী Secretary নত্রগা মকোক থোংবা মীওইশিংগা তানগদবনি।

অঙাংবু নিংথিজনা য়েংশিনদুনা মশা-মউ ফহনবা অমদি অশোক-অপনবা থোকহনদবগী থবক অসি ওঝানা তৌবিগদবনি। অঙাংশিংগী ফিভম, মিৎয়েং-নায়েং অমসুং তৌথোকরকপা থবকী মওং-মতৌ য়েংলগা অঙাং অমা মশা ঙমই ঙমদে, লায়না থই। ওঝাতনা অঙাংবু অশোক-অপনদগী ঙাকথোকপা ঙমই অমসুং অঙাংশিংবু মশা মউ ফনবগী অফবা হৈনবী লমচৎ তাকপিবদা মতিক চাবা ওইগনি। মহাক্না হৈ-শিংলবদি করম্বা অঙাংনা মশা মুংৎাইত গে হায়বদু লায়না খঙবা ঙমই। থুদম ওইনা হায়রবদা য়াম্না চানিং থকনিঙ্গনবা অঙাংনা চারক্কবা; কে য়নোম নোম্বা লাংজবা পামবা অঙাংনা খঙ হোৌদনা

ভূমিন্ন। নৈরকলবা, অঙাংগী মমাই ঙাংশিল্লক্রবদি অঙাং অতুগী মশাদা করিগুম্বা অমা তৌরে মশা ঙমদ্রে হায়বা লায়না খঙবা ঙমই। হিরম অসোমদা ওঝানা নর্সতগী হেন্না খঙকম থোকই। মরমদি মহাক্কা মতম শাংনা অঙাংগা লোয়নবনা সেণ্টরদা অঙাংনা অহানবা হেক থুংলবগা মশা ঙমই ঙমদে খঙনবা য়েংথোকদবনি অমসুং মতম খুদিংমক্তা শোক পন্দনবা হোৎনবিগদবনি।

অঙাং মশা ঙমই ঙমদে, খঙনবগীদমক্তা মখাদা পিরিবা খুদমশিং খঙজিনগদবনি :—

১। হকচাংগী করিগুম্বা শরুক অমদা নাই হাযহনা হায়বা
২। থোইদোকনা মমায় ঙাংবা অমসুং কুচু তাইবা
৩। মমিং ঙংবা, পোমবা অমসুং পি তাবা
৪। মমাইদা, মখুত্তা নক্সগা মঙক্তা পোইদোক্লপা খুদম উংপা
৫। চানিংদবা, পুক মথক মথা ওনবা, ওনা, চাবা ভুমদবা
৬। মঙক লেংবা য়াদবা
৭। মশা খিংনা অঙংনা হৈনিংঙকত্তবা
৮। লোক তোইনা থুবা
৯। মাই, খোং-খুং শারকপা
১০। হকচাংদা পোমখংলকপা

অসিগুম্বা খুদমশিং অসি ফংলবদি ডাক্তর নক্সগা নর্স কৌরুনা য়েংহনগদবনি। করিগুম্বদা অঙাং মখানসু অঙাংচু মশা ঙমদে। হায়রবদি ডাক্তর য়েংহল্লগা দরকার নৈরবদি অঙাংচু ময়ুমদা চৎহনখিগদবনি। অঙাংদা করিগুম্বা হিদাক লাংৎক য়েংদনা পিজবা তৌবিরোইদবনি।

মথাদা পিরিবা লায়নাশিং অসি চহি ৩ দগীনা ৬ ফাওবদা লৈবা অঙাংশিংদা নাগনবা লায়নাশিংনি—

—Measles (ফৌজুম ফৌরাই)

—German Measles (অতোপ্পা মথল)

—Chicken Pox (লাইকুপ থোকপা)

—Mumps (খৌ পোম্বা)

—Whooping Cough (লোক শিথ শিথনা খুবা)

হায়রিবা লায়নাশিং অসি অঙাংদা তোইনা নাগনবা অমসুং লৌনগনবা লায়নাশিংনি। করিগুম্বা মতমদসু খুদোংথিবসু থোকনিংঙাই ওইবা ঙাক্তনি। অদুনা মথক্কী লায়নাশিংগী মনুংদা অমনা নারে হায়বা থঙলবদি অঙাং অদু ডাক্তরদা থাদুনা য়েংহল্লগা মযুমদা থাবিখিগদবনি।

অঙাংবু নাদনবা ঙাকথোকপা—অঙাংবু মশা-মউ ফহনগে হায়রবদি লাইরিক তমফম কা অদু নুংশা মঙাল নিংথিনা চংহনগদবনি। কা অদু অইং অশা চাং নাইনা থমগদবনি। নুংশিং অশেংবা ফংহনগদবনি। কা মনুং অদু নুংঙাইত্রবদি মথাদা পিরিবা থবকশিং অসি পায়থংকদবনি।—

(১) কা অদু মতিক চানা নুংশিং মরাং কাইনা ফংব্রা য়েংউ—নিংথম থাদা ফাওবা য়ারবদি মিহুৎ থোং অমা নুংশিং অশেংবা চংনবা হাংদুনা থমগদবনি। মপালদা অঙাংশিং শান্নহনবা মতমদসু কা মনুংদা নুংশিং চংনবা হাংদোক্তুনা থমগদবনি।

(২) অঙাংশিংগী মমিং শোক্তনবা মতিক চাবা মঙাল কা মনুংদা

চংহৌনগদবনি। কা অদু মন্নবদি বিজলি থাউম শিজিন্নগদবনি। অদুগা মিৎনা কুপ্না য়েংবা থবক তৌনবদি মিহুৎথোং মপাদা ফমহনগদবনি।

(৩) কা হেন্না লংবা মঙালনসু অদুগী মমিং শোকহল্লি। নুংশা য়াম্না শাবা মতমদা মঙাল কা হেন্না য়ৈশিল্লবদি মদুদগী ঙাকথোক্লবা পার্দাগ নল্লগা অতোপ্পা মঙাল ঙাথোক্লবা পাম্বৈ শিজিন্নগদবনি। অয়াকপা মঙালদা অদুগুম্বু য়েংহল্লোইদবনি।

(৪) কা হেন্না ইংবা অমসুং শান্নবদি মদু ঙাকথোক্লবা উপায় লৈরব্রদি শিজিন্নগদবনি অমসুং শিজিন্নবা মতমদা য়াম্না চেকশিনগদবনি।

অদুগুং অয়াম্বদি হুরুকচাংগী মরমদা থোইনা চেকশিনদবা অমসুং ল-তেনবা বাৎপা ইমুংদগী লাকপনি। অদুগুং অদুনা সেন্টরদা অহানবা লাকপা নুমিত্তা হকচাং ফনা লৈনবগী হৈনবী লমচং অদু তাকপিগদবনি।

মথাদা পিরিবা নিয়মশিং খঙগদবনি—

(১) থৌরম পরেং শেম্বদা, মপাল ইপান থোকপা, খুংশা ফাম্বা অমসুং চাবা, থকপা ফজনা চাবা তম্নবগী মতম হাপকদবনি। চারম থকলমদাইদা অমসুং চারবা মতুংদা কা লু-নানহনবা, শেংদোকপা কোল-লিক যেংবা, চাম্বগী মতম কাইথোকদবনি।

(২) অদুগুংশিংদা মশা মশা খুদম থাবা পোৎশিং হায়বদি খুদৈ শমজেং, গিলাস, তেঙ্গোংনচিংবা অদুদমক শিজিন্নবা তমহিগদবনি। অতোপ্পগী শিজিন্নবা য়াদে হায়বা খঙহনগদবনি। মাগী মাগী পোৎ চৈশিং অদু মখোয়মা খঙনবা ময়েক লাবা খুদমশিং শিজিন্নহনা খঙহনগদবনি। কনাগুম্বা অদুগুংনা অতোপ্পগী গিলাস শিজিন্নবা উরবদি চেংশিনা মগোন্দা মদু মাগী নত্তে মাগীদি অসিনি হায়দুনা ফজনা

তাকপিগদবনি। হায়রিবা থৌওং অসি অমুকনা য়ারোই কুয়াবক হন্না তাকপা তাবনি।

হাথু হাথু থক তৌহল্লোইদবনি—কনাগুম্বা অঙাংবা মশাগী মপোং অদু চুন্না খন্দুনা শিজিন্নরবদি মদুগীদমক অঙাং অদুবু থাগৎপিগদবনি। অদু ওইরবদি অঙাং অদুনা মদু হন্না তৌগনি অমসুং অতৈবস্তু খঙনবা হোৎনগনি।

(৩) ওঝাগী কাদা চেজেং মচেংশিং অঙাং মনপ শিংনবা থমবিগদবনি অমসুং অঙাংশিংদা খঙহনগদবনি। ফিগী রুমালদগী চেগী রুমালনা হেন্না ফৈ। মরমদি মদু হেক হুনদোকখিবা ম্যারে চেজেং ফজবশিংদু থাদনবা টিন অমস্তু থমগদবনি।

(৪) অঙাংশিংনা মপালদা শান্নবা থোকপা মতমদা ইংলবদি মখোয়গী ফুরিং কোট ফিনচিংবা য়াওত্রা হায়বদু য়েংশিনবিগদবনি। হায়রিবা থবক অসিগীদমক মতম পিগদবনি অমসুং দরকার লৈরবদি মতেং পাংবিগদবনি। শান্নবা লোইরগা হুনজিল্লকপা মতমদস্তু মখোয়গী ফি, ফুরিংশিংদু য়ানশিন্নবা মকম শেমবিগদবনি। মদুদস্তু মাগী মাগী মশক খঙনবা খুদম পিগনি।

(৫) শান্নবগী মওং খর হায়বদি, block making truck car, plastic building materials দি লৈমাইদা শান্নবা তাবনি। লৈবাক অদু ইংলবদি দড়ি ফকনচিংবা শিজিন্নগদবনি।

(৬) অঙাংগী মমুংগী ফি চোংলবদি লৌথোক্কুশা শিনবিগদবনি। ইংলবদি অঙাংদু ইনথম চল্লকপা মই। খুদাং অচোনবা ফুরিং লিংপা অঙাংবুস্তু মখুং মশা হাম্বদা চোংতনবা য়েংবিগদবনি।

(৭) অঙাংনা ইংথমথাদা ফি হাংনা শেংলকলবদি secretary নত্রগা মথক থোংবা officers দা হায়গদবনি। মত্নম তৌরবদি মমাং হায়বস্ত য়াই নত্রগা লাইরবদগী ওইরবদি কনাগুম্বদগী দান লৌদুনা পিনবা হোৎনগদবনি।

(৮) কনাগুম্বা অঙাংনা অহিং ফজন, তুমদবদগী সেন্টরদা তুম্লিংবা য়াওরকপা য়াই। মদু অঙাংদি হায়রক লাই ওঝানা খঙবিগদবনি। অদুগুম্বা অঙাংদা অতপ্পা শাম্নবগী মওং পিগদবনি অমসুং অচিকপা নক্ষমনা পোথাহনবস্থ য়াই। তোইনা চেকথহনবা অঙাংদি ডাক্তরগা তাগগদবনি।

(৯) ঐ খায়গী সেন্টরদা মচি ওইবা মচল চবা চিঙ্গাক মতিক চানা পিরবদি অঙাংনা চানবা পোংচৈ পুরকপগী দরকার লৈতে। অঙাংশিংদা মঠাই বেবুটনচিংবা পিজরোইদবনি। অঙাংশিংনা চানবা পোংচৈ পুররুবদি মদু পুরক্তনবা অঙাং খুদিংমক্তা হায়গদবনি। মীচং ম খায় নায়বা তে দিরোইদবনি।

১২শুবা পন্দুপ

শোক পনহনদবা

স্কুল শঙ, অমসুং শান্নফমদা অঙাংশিংদা অশোক-অপন থোক-চনদবা হায়বসিগী দায়ীত্বদি ওঝানা লৌকম থোকই। মহাক্না হৈ-শিংলবদি খুদোংথিবদগী ঙাকথোকপা য়াই। মখাদা পিন্নিবা নিয়মশিং ওঝানা ঙাকনা চৎপিগদবনি।

১—শোক-পনহনদনবগী নিয়ম হায়্নবদি খুদম ওইনা সিড়ি কাথোক-কাশিনদা চেনবা য়াদ অসিনচিংবশিং অঙাং অদুনা সেন্টরদা হেক লাকপা নুমিত্তুগী তাকপিগদবনি। ওঝা মশানা অসিগুম্বা নিয়মশিং অসি তাকপিবদা মতা চাবা তাঙ্গদা য়াম্না পূক্নিং চংনা হায়বিগদবনি অমসুং অঙাংশিংনা কাওদনবা নিয়মশিংদু ঙাক্না চৎপা তাঙ্গাদা মখোয়্নবু থাগৎপিগদবনি।

২—অঙাংশিংদা শান্নবা অমদি অতৈ-অতৈ খুজু-খুংলাই করম্না শিজিন্নগদগে হায়বগী মতাংদা মতেং পিদুনা তাকপিগদবনি। শোক্না পনদনবা অসুম্না হায়বিগনি— (ক) খুদম "অন্নাংবা কাবদা নখুং অনিগক পায়্যু।" "পোং পুবদা নখুং অনি পায়্যু।"

(খ) "কাটি অসুম্না পায়্যু।" "নুংথংনা য়োংপি থাবদা অসুম্না য়োংপি পায়্যু।"—থবক ওইনা পায়দুনা উংপিগদবনি।

(গ) অতোপ্পগী মতৌ তমহনবদা "য়েংউ চাওবনা কৈরাক ক বদা মখোং কারম্না থাংবগে" নত্রগা "কমলানা করম্না চৌকি পুবগে।"

৩—খুদোং থিনিংঙাই ওইবা শান্নপোংনচিংবা শেমজিন্দ্রবদি অঙাং-শিংনা পায়হল্লোইদবনি। অদুগুম্বা পোং লৈরবদি শেন্নবা মকোক থোংবা মীওইশিংদা হায়গদবনি। অতেক-অকাই পুম্নমক ক্লাসতগী শেন্নবা লৌথোক্কদবনি।

৪—কা-মনুং অদু পোংথি পোংকুম তারবদি অঙাংশিংগী মতেং লৌদুনা শেংদোক্কদবনি। মতুংদা শান্নবা লোইরগা তোগে হায়বা য়াখলসে তৌরোইদবনি। অঙাংশিংদা য়ুবা তুবনচিংবা থোকপা য়াই।

৫—অঙাংশিংগী মচিন-ময়াদা পোং চিকপা উমবা খক তৌহন-লোইদবনি। মসি য়াম্না খুদোংথিনিংঙাইনি। মসিগুম্বা খোংং থেংনরবদি অঙাং অদুদা ফজনা তাকপিগনি। পোংশিং অদু মাগী মাগী মকমদা হাপচিনহনগদবনি। পৈশা উমলবদি লৌশিন্দুনা থমবিগদ-বনি। অঙাংশিংদা Chewing gum খক পিজরোইদবনি।

৬—অঙাংশিংগী খোংঙুপ মরি পুনত্রা পুনদত্রা য়েংবিগদবনি। পুন্দ্রবদি ওঝানা মতেং পিদুনা পুনশিনবিগদবনি।

৭—অঙাংবু করিগুম্বদা মতোমদা হেক হুন্দোপিরোইদবনি। মৈপোক লাংহৌ থোক্লবদি অতোপ্পা ওঝা অমা নত্রগা মী অমা কৌহনগদবনি। অঙাংশিংদা অসিমম্ব খঙহনবিগদবনি। মতুদি মখোয়না কা থাদোকপা মতমদা ওঝাদা হায়রমগদবনি। অদুগা ওঝানা মপালদা চংথোকপা মতমদসু অতোপ্পা ওঝাদা নত্রগা খরা চাওবা অঙাংদা হায়রমগদবনি। অঙাংশিং পুথোক্কুনা চৎপা মতমদসু অঙাং মশিং হান্না খঙদোক্কদবনি।

৮—উ-শুবগুম্বা, অরাংবা কাবগুম্বনচিংবা থবকশিংদা মী অনি শুদ্রবদি থক তৌরোইদবনি। অতোপ্পা মী পুনবা ভাঙ্গা ভায়দুনা য়ৈপোকপিগদবনি।

৯—বিজলীনচিংবা লৈরবদি, মদুগী Wire Switch নচিংবা ফজনা চংনবা য়ানা থমবিগদবনি। নোং নুংশিংকী মতমদা অঙাংশিংদা থোং অমদি মিহুৎথোংদা য়ৈশিনদনবা চেকশিনবিগদবনি।

১০—কা মনুংদা অতেক-অকাই, থোং-তেকপা, ঈশিং টোটি কায়বনচিংবা লৈরবদি শেমজিনহনগদবনি। মতম খুদিংমক্তা অঙাংদা অশোক অপনবা থোকপা য়াবা পোংচৈ অমতা লৈহনদনবা হোৎনগদবনি। অঙাংদা খুদোংথিবা য়াবগী মওং অসি খোক্তনবা তৌবিগদবনি।

মশা-মউ খিংবা অঙাংশিংদি থেংজিন-থোংচিন্না ভুবনচিংবা তোইনা থোকপি। মতাং অদুদা ওকানা মখোয়বু নুংশিনা তৌবিগনি, পিবা য়াবা মতেং পিবিগনি। ময়াম্না তোইনা হায়গনবা "শোক্তে শোক্তে" নত্রগা "কপকনু কপকনু" হায়বনচিংদা অসি হায়বিরোইদবনি। মদুগী মহুত্তা নুংশিবা অমদি মতেং পিবিগবনি। "নুংশিদা ফরনি ফরনি" অসুম অসুম তৌসি হায়বিগদবনি। মশা পায়দুনা য়েংবিগনি নানবিগনি। মাগী মতেং পিবা অমদি খঙবিবা নুংশিবিবা মীশকনি হায়বসি খঙহনগদবনি। সেন্টর খুদিংমক্তা First Aid kit অমা থমগনি। মদু ওঝাদনা শিজিন্নগদবনি, অতৈ অতোপ্পনা শিজিন্নবা য়াদে। থরা হেন্না শাথিনা শোক-পনবা তৌরবদি অঙাং অদু থাদোকপিরোইদবনি নর্স নত্রগা ডাক্তর কৌহনগনি। অদুগী মতুংদা তৌগদবা অদু খন্নগদবনি।

হৈতে অতোপ্পা অঙাংশিং চৎথোকহনখিগনি, অদুগা অশোকপা অৱাং থদু লেংদনা হিপহনগনি। ঙসিনা পুক্লিং তপথবিগান, খোঙ্গেল লেপ্পা ঙাংবিগনি অমসুং অঙাং অদুদা মুংঙাইতবা, পুক্লিং লৈতদবা খাওদনবা হোৎনবিগনি। মুংশিনা লুনা তোঁবগনি অমসুং মহাকপু ঙনবা তৌগান হায়না হায়বিগনি।

স্কুল নত্রগা সেণ্টরদা থোক্পা য়াবা খুদোংথিবশিং :—

—মথক্তগী তাবা অমসুং মদুদগী পোপ্পা, তেকপা, জ্বর মাংবা ;

—শ্বা অমসুং তিন্-কাংনা চিকপা ;

—মিৎ, নাকোং, নাতোন নত্রগা থনাউদা পোংচৈ চংবা ;

—খোং-খুং, ঙক লৈথোকপা শিংলি যুপ্পা ;

— মৈ নত্রগা ঈশিং অশাবনা পোকপা ;

হায়রিবা খুদোংথিবশিং অসিদা ডাক্তর নত্রগা নর্সতবা মুপ্পা থৎগনি। অদুনা থুনা খুক্তা মখোয়বু কোননা হোংনগদবনি।

চাক য়েনশাং থোং-থাকপা।

চাক থোংবা হায়বসি মুপীমচাশিং অমদি, মমগী মুপীশিংনা খঙজিনগদবা অমমুং কাননবা কলাবিদ্যা অমনি। থোং-থাকপা চিঙ্গাকপু চানিংবা পোকহল্লি। লাইনা তুমবা ঙমহল্লি অমমুং চিঙ্গাকী মচি ওইবা পোৎচংশিংবুসু ফাজিন্দুনা থমহল্লি। চাক-য়েনশাংগী মচু-মমেন, মনম মুংশিবা অমমুং মহাওনা চাবা তুম্নবগী থবক্তা মতেং চাওনা পাংই। থোং-থাকপদা মরু-মরাং মরোই-মপাং কা হেন্না শিজিন্নবসু ফগে।

করিগীদমক থোং-থাক্লিবনো?

ঐখোয় মীওইবনা চারিবা চিঙ্গাক অসি তুম্নবগী থোংলিদা চংতুনা তুমজ্রিঙৈগী মমাংদা তুম্বা য়াবা মওং অমত্তা হোংদোকদবনি। মরম অসিনা চিঙ্গাক পূম্নমক থোংদোকপা দরকার ওই। অতেকপা পোংতা য়াওবা চিনিগী শরুক অমমুং অকংবা উহৈশিং নত্তনা চিঙ্গাক পূম্নমক থোং-থাকপা দরকার ওই। মহাও লৈবা চিঙ্গাকসু মথোং মথল মখা শিজিন্নতুনা হেন্না হাওহল্লি। থোংদোকপা চিঙ্গাক চানিংবা পোকহল্লি। মনম মুংশিহল্লি, মশক মতৌ ফজহল্লি। মচু ফজহল্লি অমমুং মরেক মহাও থোকহল্লি। মথল মখাগী চিঙ্গাক পুশিন্নতুনা মথল মথেল ওইবা চিঙ্গাক পুথোকপা য়াই। অসিগুম্না মচল শুবা মচি ওইবা

চিঙ্গাক পিবা ঙমহল্লি অমস্তুং তোঙান তোঙানবা থাক্কী চহিদা লৈবা মীওইশিংদা কান্নবা পি। থোংবা-থাকপা তৌদ্রিবঙেগী মমাংদা মতুদা চংগদবা থাং, পাত্র অমস্তুং পোৎ-চৈ পুন্নমক থৌরাং হান্না তৌগদবনি। মৈনচিংবা থাগৎকদবনি—অসিগুম্বা তৌরবদি থোংবা হৌরক্লবা মতমদা পোৎ-চৈ থিবা চেনবা তৌদনবা হোৎনগদবনি।

থোং-থাকপগী তোঙান তোঙানবা মওংশিং—

মওং	শন্দোক্লা তাকপা	করম্না তৌগনি
(grilling) লোবা	অচাকপা মৈরিদা অপান্নবা থম্বা	অপান্নবা (Direct)
Roasting Toasting য়াইবা	থরাইগুম্বদা হাপ্লগা অচাকপা মৈরিদা থম্বা	অশাবা পাত্রদা লোবা
Banking য়াইবা তল হৌবগুম্বা	লৈরং মথক্তা থম্বা	অশাবা নুংশিৎকী মতেং লোবা
Boiling শৌহনবা	লৈরং মথক্তা থম্বা (শঙোমগুম্বা লোনবা)	100°c দা ঈশিং শোবা
Stewing থোংবা	অশৌবা ঈশিংদা থোংবা	100°c দা ঈশিং শোবা
Steaming মনিলদা থোংবা	(a) মনিলদা অপান্না থোংবা	মনিল শিজিন্নবা
	(b) অশাবা :- মনিল য়াওবা পাত্রদা অতোপ্পা পাত্র অমা মমুংদা থম্বা	পাত্র অদু মনিলনা কোয়শিনবা

	(c) Pressure কী মনিল— Pressure cooker গী মখোং	মনিল নমশিল্লগা থোংহনবা
Frying ভোবা	থাউ অশাবদা মরেপ ধুম্না চিঙ্গাক অদু থাদবা	থাউ অশাবা মহিনা
Shallow frying ভোবা	থাউ খরখমক শিঞ্জিন্নবা	থাউ অশাবা মহিনা
Pan-Broiling	ফাইং পান নত্রগা তাউবা	তাউংদা থাউ য়াওনা নত্রগা য়াওদনা শাহনবা
Pan-Banking তাউবাদা ভোবা	খরাই শিঞ্জিন্নবা	
Braising	ঈশিং খরদংদা ফুংপা	ঈশিং অশাবা নত্রগা মুংাশং অশাবা

থোং-থাকপদা চিঙ্গাক্তা লাকপা অহোংবশিং :—

ঘী অমস্নুং থাউ :—মহাও অমস্নুং থাউনা অথোংবা পোৎপু মতম শাংথনা থমবা য়াহল্লি অমস্নুং সলাডনচিংবা শেম্বদা কন্তহল্লি। ঘী অমস্নুং থাউ অসি হিংনা চাবনা হেন্না লায়না তুমহল্লি, শাহনবদি য়াই। অদুবু কাহেন্না শাহল্লবদি মৈশা অদু মহাওশিং অদুনা থুগাইহল্লি। থাউদা ভোবা পোৎতি তুম্নবগী মহিনা লায়না চুপশিনবা ওএদে, অদুনা তুমবদা থিঙ্গহল্লি। ভোরবদি প্রেটিন মাংহল্লি। ঘী, থাউনা কার্বোহাইড্রেট অমস্নুং প্রোটিননা পিবা মৈশাদগী শরুক অনি

হেন্না পিবনা অইংবা লমদা লৈবা মীওইশিংনা অশাবা লমদা লৈব-শিংদগী ঘী, থাউ হেন্না চানৈ। ঘী, থাউ অসিনা থরদং হেন্না শাগৎলকপদা মচু তুমবদা বাহল্লি অমসুং মচেং মচেং কায়থরকই, মচুদগী থোকয়কপা অচুনা চাবা তুম্নবগী মরিশিংগী ফকলাংদা অকায়বা পি অমসুং তুমহনবদা বাহল্লি। মরম অচুননি — অঙৌবা পোৎ য়াম্না চাবদা মিং অমসুং থনাউদা মরেং মরেং চৎহল্লি। অচুনা পোৎ-চৈ হান্না ঙৌখিবগী থাউ, ঘী অরেম্বদা অতোপ্পা অমমুক ঙৌশিনবা ফত্তে। অচুবু কা-হেন্না শাহনবা মত্রবদি থোইনা অহোংবা লৈতে। মখুম য়াওদবা পাত্রদা ঘী মাখল শাহল্লবদি মচুদা য়াওবা ভিটামিন এ পুম্নমক মাংই। চুদি চিনি মখল অনি থোক্নবা পোৎনি —ঊশিংগা লোয়নবা শাহল্লবদি অচম্বা চিনি dextrose levulose ওইহল্লি। মচুনা হকচাংদা চুপশিনবদা লাইহল্লি। অচুননি চুহিং থকপা ফৈ হায়রিবনি।

Starches and Cellulose :—চবাংগী শরুক য়াওবা চিঙ্গাক ভায়বদি চেং অমসুং আলু, পাম্ন, মঙ্গানচিংবা পোৎশিং অসি ঊশিং হাপ্পুনা থোংবা মতমদা মখোয়দা য়াওরিবা starch অমসুং cellu-lose অচু চাওথোকরকই অমসুং সেম্পগী বালশিং অচু পোথায়-রকই। মওং অচুনা চাবা তুমবদা মতেং পাংই – মরমদি থোংখরবা পোৎচংশিং অচু লায়না তুম্নবগী মহিদা তিনশিনবা ঙমই অমসুং starch অচু অচম্বা চিনি ওলহলদুনা হকচাংদা শিজিন্নবা ঙমহল্লি। হায়রিবা starches অমসুং celluloes অসি মনা মশিংদমু য়াওই। মচুদমু অচু মঙাই থেংদোকপবা চিঙ্গাক্তি লায়না তুমই।

প্রোটিনগী ওইবা চিঙ্গাক থোংবা মতমদা মৈশা য়াম্না কংলবদি কশিল্লী অদুনা তুমবদা ৱাহল্লি। অদুনা মৈ কনহনদবা মতম খর-দংগী ওইবা থোংবা কৈ।

উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশিংদা ভিটামিনস অমস্তুং মিনেরান্স য়াম্না য়াওই—শঙ্গোমদস্তু অদুমক য়াওই। মৈশানা মিনেরান্সবু মাংহনদে—কুইনা পোংলবদি ভিটামিন্দি মাংই। ঈশিংদা থোংবা নত্রগা তিংদুনা থমলবদি হায়রিবা ভিটামিন্স অমস্তুং মিনেরান্সশিং অসি ঈশিংদা তুমদুনা মাংখি। সোদানা ভিটামিন্স মাংহল্লি। অশিনবনা ভিটামিন সি (C) মাংহনবগী চাং হল্লুহল্লি। য়ারিবমখৈ মনা-মশি, অমদি উহৈ-শিংদি থোংদনা চাবা কৈ, কৈদৌঙৈদস্তু ঈশিংদা তিংদুনা থমলোই-দবনি, সোদাস্তু হাপলোইদবনি। মখোয়বু থোংবা তারবদি ঈশিং খরদংদা মৈশা অকনবদা থুনা থোংগদবনি।

মনা-মশিং থোংবগী মতাংদা – মনা-মশিং খরদি ঈশিং মরাং কাইনা য়াওই, অদুনা লৈরংদা কংবা থোংবগী খুদোংচাবা লৈ। তারাদা হাপ্লবা য়াইদুনা থোংবগী মওংদা মচি ওইবা পূম্নমক মাংহনদবা য়াই। মৈশা অকনবদা নত্রগা অশোনবনা থোংগদরা, থুনা থোংবনা কবরা কুইবনা চানবরা হায়বদুদি থোংগদরিবা পোৎকী মওং মতৌ চাওবা পিকপা য়েংলগা লেপ্পা তাই। মনা-মশিং পূম্নমক থাংনা কক্ত্রিঙৈ অমস্তুং শোইদ্রিঙৈদা মপূম ওইনা চামথোকদবনি—। নত্রবদি ভিটামিন্স মাংই।

১৪শুবা পন্দুপ

শান্নবগী মরু ওইবা মরম

(Importance of Free Play.)

প্রি-স্কুলদা তম্বীবগী মওং অসি শান্নবনা মপুংনি। মরমদি শান্নবনা অঙাংগী থৱাইনি, মাগী মরু ওইবা চংদবা য়াদ্রবা দরকারনি। শান্নবনা মখোয়গী (অঙাংশিংগী) থবকনি। য়াম্না লায়বা অশম্বা ৱারেম অমতংনা শান্নবা অমস্তুং থবক অনিগী খেন্নবা অস্নুম্না তাকপা য়াই। মতুদি কনাগুম্বগী পূকনিংনা চিংশিন্দুনা করিগুম্বা হিরম অমদা হৈনিংব। অমস্তুং থঙনিংবগা লোয়নননা তৌরিবা অদু শান্নবনি হকচাংনা পূক্নিং অমদি থম্মোইগী মতুংইল্লকপনি; মসিগী ওন্ন-তৈনবা পূক্নিং চংদনা হৈনিংবা করিস্তু য়াংদনা তঙায়ফদবা দগুগী মশককুমনা তৌরবদি থবক ওইরে পূকনিংনা হকচাংগী মতুং ইল্লে। ৱাফম অসি অহলশিংদদি চুমদবা য়াই, অদুবু অঙাংদদি চুংগনি।

অঙাং ওইরিঙৈগী চহি মতাং অসিদদি তমবগী থাক অসি ইন্দ্রিয মঙানা (মিৎ, নাতোন, লৈ, উনশা) থেবা ঙমবা ফাওবগী মতাং লৈরি। ইন্দ্রিয় মঙানা লমজিংবনি অমস্তুং মতু দরকার অমস্তু ওইরি। শান্নবদি শেম-শাবগী মওংনি। শান্নবনা অঙাংশিংগী তমবদা মরু ওইরিবগী মরম কয় মরুম লৈ। অহানবদা, অঙাংশিংগী শক্তি থঙনিংবা হৈনিংবা, ভাবনা শাবগী ৱাখল, থম্মোই ইহুন অমস্তুং থোই-

দোকনা তমনিংবগী শক্তি শান্নবদগী পোকলকই। শান্নবা হায়বসি অঙাংশিংগী তম্নবগী অমদি চাওখৎলকনবগী অমসুং চাওরকনবগী মওং ফোংদোকনবা উপায়নি। মসি তম্বীবা দরকার ওইদে। শান্নবগী মতেংনা উরকপা-খঙলকপদগী বাখলগী ফিরেপ লৌবা ঙমই। অনি-শুবদা, 'ঐ' অমসুং 'মখোয়' হায়বসে শান্নবদগী খঙলকই। অহুমশুবদা, মশাগী ওইবা বাখল পোকহল্লিবা অসি শান্নবগী গুণ অমনি। হৌনিংবা অসি মশাদগী পোকপনি লমথুংকমদি মশা মনুংদগী লাকপনি, উপায়না মপালদগী ফংবনি। শান্নবা শিক্ষাগী দরকারনি। অদুনা অঙাংশিংবু মনিং তৌনা শান্নহনগদবনি। শান্নবগীসু অঙাংনা চাও-রকপা অমসুং চাওখৎলকপগী মতুংইন্না থাক মরি লৈ। (১) তুমিন্না মতোমদা শান্নজবা, (২) মতোম-মতোমতা মফম অমতদা শান্নবা, (৩) ময়াম পুন্না শান্নমিন্নবা অমসুং (৪) কাংলুপ ফান শান্নবা। অঙাংশিংনা মনিং তম্না শান্নবা অসিদা অশোয় অঙাম য়েংবা নত্তনা করিসু তাকপিরোইদবনি।

অঙাংশিংনা কান্নদবা হুন্দোক্লন্বা পোৎ-চৈশিং শান্নবা

অঙাং খুদিংমক্না সরক্তা, ইংখোলদা, দর্তবিন্দা, য়ুমগী লৈমায়দা তাবা পোৎ খুদিংমক খুল্লগা মহাক্কী উপু অমদা হাপচিনবা পামই নত্রগা মচি অমদা থমজিল্লি। মখোয়না খুল্লিবা পোংতি কান্নদ্রবা চে মচেৎ, উপু মচেৎ, উচেক মতু, ফিজেৎ, শামতু, কুদাম, লংগী অহাংবা খোলি, চোংগ্রাং, চৈ লিকলি, নুংমচিংবা অসিনি। পোৎশিং অসি অঙাংগীদি চাওরবা লনগৈনি। মমল য়ামলবা ফজরবা শান-নপোৎতগী হেন্না মরু ওই। অসিগুম্বা অহলদা কান্নদরবা পোৎশিং

অসিদগী অঙাংশিংনা নোকনিংবা ফাগিগী শান্নপোৎ কয়ামকম শাবদা পূক্লিং চংই অমস্তুং অপেনবা অমদি নুংঙাইবা পোকই। মৈখেং উপু অহাংবা অঙাংগীদমক্তি খ্বাইদগী মরু ওইবা পোংনি, মসিদগী মখোযদা কান্নরবা মথল মপেলগী শান্নপোৎ শাবা য়াই। মৈখেং মৈ থাখিবগী মচৈ অতু খুল্লগা ফজরবা নমুনা কয়া চেদা গমনা নপশিল্লগা শাবা য়াই। অহাংবা মৈখেং উপুশিং ককৃথৎলগা য়ুমথক কুপ্পা য়ুম-শাবি শান্নবা অমস্তুং মচেং মচেং অতু নপ শিল্লগা থোং, য়ুস্পী, কিলা, সিঁড়ি শাতুনা অঙাংশিংনা য়াম্না পামজনা শামৈ যস্থী চেনা ককৃতুনা কাংখোং শারগা কার, রেলগাড়ী, ট্রকনচিংবা শান্নপোৎ কয়ামরুম শান্নবদি শেল চংদনা অঙাংশিংদা হেন্না নুংঙাইবা পিবা ঙমই। লংগী খোলি অহাং-বনা Merry-go round গী মচৈ ওইরগা লাইকদবী তোংহল্লগা শান্নবা নুংঙাইরবা থোঙং অমা ওইগনি। অতৈ অতৈ মৃত্তি মচা কয়ামরুমস্তু লং, ফি, লশিং, চোংথাং, শামতু, চেনচিংবদগী শান্নবস্তু য়াই। মৈখেং উপু অহাংবনা অমস্তুং চুরুট উপুনা চে অরংবা নপ-শিল্লগা শান্নবগী hand bag শাবা য়াই। অসিদগী হেনবা পোৎ কয়ামরুমস্তু ওঝামা হৈ-শিংলবদি শাবা য়ারি। অঙাংগী স্কুলদদ মৈখেং উপু অহাংবা অমস্তুং চুরট উপু অহাংবা য়াম্না কান্নরবা পোৎ-শকনি। মসিনা অঙাংশিংদা ভাবনা শাবা ৱাথল কয়া পোকহল্লি অমস্তুং খুৎনা শাবা খোৎপস্তু হৈহল্লি।

পপ্লেটস শাতুনা শান্নবা

পপ্লেটসকী মতেংনা অঙাংশিংদা মথল মথাগী নুংঙাইরবা মশ ন্না অমস্তুং ডাকনিংবা হিরম কয়ামরুম তাকপিবা য়াই। পপ্লেট হায়বসে

ইচম চম্বা পোৎনা য়াম্না মুংভাইহনবা ভম্বা অচাংশিংগী স্কুলদা ঞ্জোনা লান্নবা পাংথোকপা ভম্বা থোওংনি। পপ্লেট মখল য়ামই।

(১) চৈ পপ্লেটস—মসি য়াম্না চম্বা মৃত্তি অমা মকোক মখৈদমক শাবগা মফি শেৎ চনবিরগা চৈ অমদা লেংশিন্দুনা লেংহন্দনা হেক্তা থম্বনি। শান্নবগী মওংদি খুৎনা পায়রগা ওইহন্নিংবা মংওংদা লান্নবা ওইহনবা য়াই।

(২) খুৎকী পপ্লেটস — মসিদি চেনা,ফিনা নত্রগা শামতুনা শাগনি। পপ্লেটস অদু খুত্তা উপশিনগনি। খুদোম্বীনা লাই অদুগী মঙক নত্রগা মকোক্তা থিংজিনগনি, খুংরাই অমসুং খুবীনা মখুত্তা পায়গনি।

(৩) লংগী পপ্লেটস — মসি থৌরিগী মতুংনা শান্নবনি। অসি-গুম্বা পপ্লেট মখলদি মশা মখোং মখুৎ লু-তোং শন্নফম অমসুং লং নত্রগা ফিয়াওগনি। থৌরি অদু চিংলগা ওইহন্নিংবা মওং তৌহন্নিংবা ভম্নমক তৌবা য়াই।

(৪) মমি পপ্লেটস—খুৎশানা চৈ মচা পায়হনা শান্নবা মওংনি। য়ুখল অমা খল্লগা মনিংলোমদগী থাউমৈ কাপলগা য়ুখল অদুদা খুৎকী মমি ভাবা অদু ভাবোক্তা উৎকদবনি।

স্কুলদা শাবা য়াবা অরাইবা পপ্লেটস খরা

ঃ খুং অমসুং রুমালগী পপ্লেটস

ঃ চেগী বেগ পপ্লেটস

ঃ লৈবাক্কী, মৈংখং উপুগী, চুরুট উপুগী, য়েরম মকুগী, শামতুগী

খোংলিগী, কার্ড বোর্ডকী, উমচেংকী এলেক্ট্রিক বল্ব অচাকপগী সর্ক উপু অহাংবগী, টিশু পেপ্রনচিংবগী পপ্লেটস
ঃ মনা-মশিং অংলুনচিংবগী পপ্লেটস

পপ্লেটশিংগী ফিজোন অশংবা অংচানবা শেৎপিগনি। পপ্লেটসকী মৈজ পোং ছাপ্লকপগী পেককিং উপুম: পৈশা চংদনা শাবা য়াই। অভাংশিংনা পপ্লেট অতু পায়তুনা শান্নবা ভন্নবা মৈজ অতু অভাংগী মরেপকা চান্নবা নেমগদবনি।

ঈশৈ ওইনা শান্নবগী মওংদা মশিং খিবা

(১) ফর ফর ফর পাইরি অহাংবা অতিয়াদা (২)
তেলঙ্গা অমা; তেলঙ্গা অনি, তেলঙ্গা অহুম (২)
তেলঙ্গা মরি, তেলঙ্গা মঙা, তেলঙ্গা তরুক (২)
তেলঙ্গা তরেৎ, তেলঙ্গা নিপাল, তেলঙ্গা মাপল (২)
তেলঙ্গা ভরা ওয়ে অহাংবা অতিয়াদা (২)
ফর ফর ফর পাইরি অহাংবা অতিয়াদা (২)

(২) মহাবলী উমংদা য়োং কয়া লৈবগে (২)
অমা নত্তে, অনি নত্তে, অহুমদি ওইগনি (২)
মহাবলি উমংদা য়োং কয়া লৈবগে (২)
মরি নত্তে, মঙা নত্তে, তরুকদি ওইগনি (২)
মহাবলি উমংদা য়োং কয়া লৈবগে (২)
তরেৎ নত্তে নিপাল নত্তে মাপনদি ওইগনি (২)
মহাবলি উমংদা য়োং কয়া লৈবগে (২)
মহাবলী উমংদা ... .।

(৩) চোংভা মভাখক চেং মচং খুললি (২)

চোংভা অমদি পায়খরে মরিদমক ভাইহৌরে (২)

চোংভা মরিনা বা'পি হোল্লি (২)

চোংভা অমা পায়খরে অহুমদমক ভাইহৌরে (২)

চোংভা অহুম পরেং অমদা লেপলি (২)

চোংভা অমা পায়খরে অনিদমক ভাইহৌরে (২)

চোংভা অনি মায়য়োক্লা য়েংনরি (২)

চোংভা অমা পাইখরে অমখকতমক ভাইহৌরে (২)

অসিগুম্না ঈশৈ ভাং অসি শকপা অহৈবগী দরকার লৈতে, চুম্না তাল অমদা খুবাক খুহুনা থাবগা হেক্রা য়াই। ঈশৈ হৌদ্রগৈভ্রা ঈশৈদা য়াওরিবা পোৎকী মরমদা খঙহনগনি। খুদম ওইনা তেলঙ্গা, উমং. য়োং অসিগী মরমদা হায়গনি অংস্থং লাই অয়েকপা উংকনি। মতৌ অসিগুম্না লম লমগী, মতম মতমগী ওইবা থৌদোক হয়াং-কুংম্গী মরমদস্থু ওয়ানা ইংথাকনগা অঙাংশিংগা শকনিম্নবা য়াই। খায়দাকপা, তিনশিনব, সমাজগী চৎনরোল পুন্নমক ঈশৈগী মংংনা নুংাইহনজ্রন। তম্বীরবৃ[illegible] লায়না খঙই অমস্থং মতম কুইনা কাওহন্দে।

